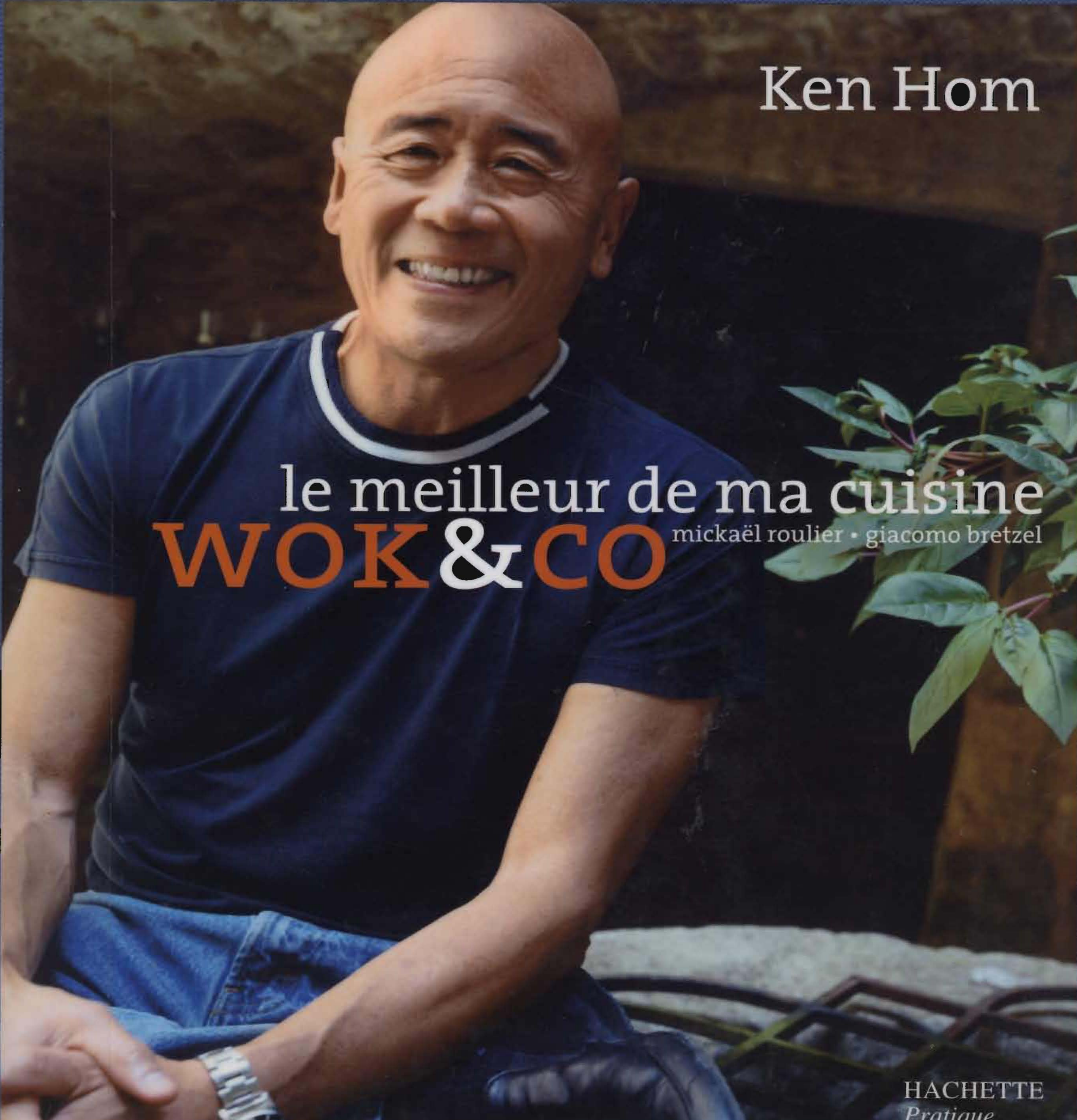
Ken Hom



le meilleur de ma cuisine
WOK & CO

mickaël roulier • giacomo bretzel

HACHETTE
Pratique

Ken Hom est né aux États-Unis de parents chinois. Il partage sa vie entre la Grande-Bretagne et la France, où il possède une maison dans le Quercy. Mondialement connu pour avoir rendu la cuisine chinoise facile et accessible à un très large public, il est l'auteur de nombreux livres de cuisine, dont *Les recettes faciles de la cuisine chinoise, Cuisiner au wok, Cuisine chinoise* (Hachette Pratique).

Photographe culinaire reconnu, **Mickaël Roulier** collabore à de nombreux magazines : *Saveurs, Elle à table...* Il a publié plusieurs ouvrages dont *Éloge du Wok, Trattoria, Douceurs de l'enfance* et *Super Cocotte* (Hachette Pratique).

Emmanuel Turiot, cuisinier et styliste culinaire renommé, apporte entre autres sa contribution à *Saveurs* et *Elle à table*. Il a publié avec Mickaël Roulier *Éloge du Wok, Trattoria* et *Douceurs de l'enfance* (Hachette Pratique).

Giacomo Bretzel, photographe globe-trotter, passionné de voyage, de cuisine, de voiture, collabore depuis dix ans avec les plus prestigieux magazines du monde.

Un grand nombre de woks et d'ustensiles utilisés par Ken Hom sont vendus par William Levene Ltd.
Pour toute information sur la commercialisation de ces produits, contacter la société Ekono
25, boulevard des Italiens, 75002 PARIS. FRANCE.
Tél. : 02 54 31 04 05
E-mail : logistic@ekono.fr

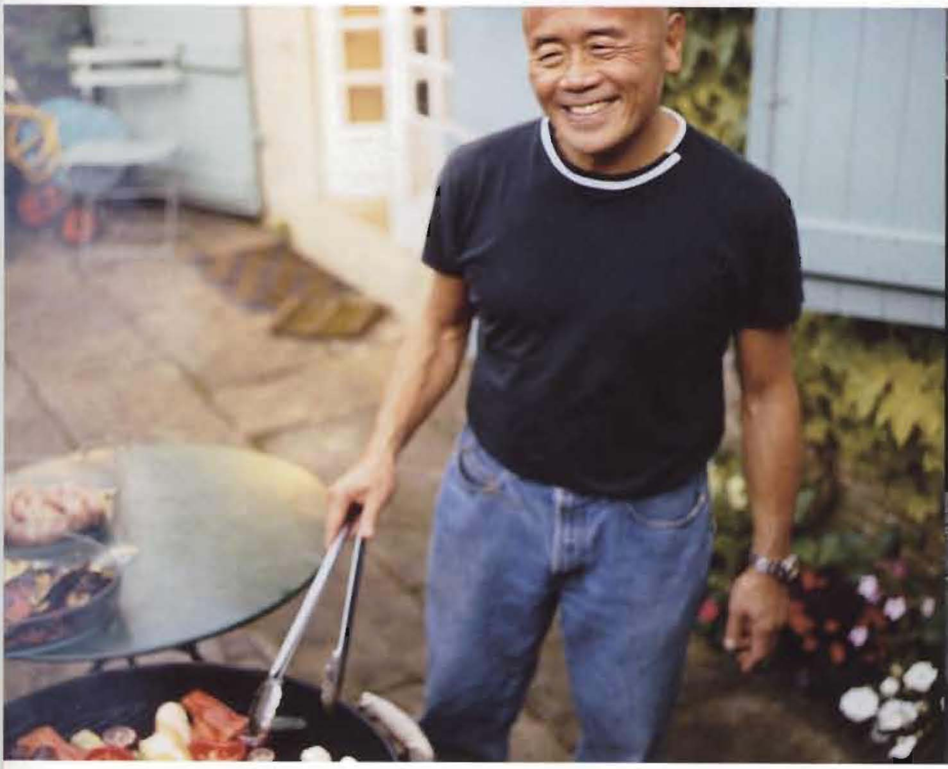
Dépôt légal : janvier 2005
201 235 790 3
23.27.5790.02.3

Ken Hom

le meilleur de ma cuisine WOK&CO

mickaël roulier • giacomo bretzel

traduction et collaboration rédactionnelle de sophie brissaud
photographies de mickaël roulier • stylisme de emmanuel turiot
photographies de giacomo bretzel








Sommaire



Introduction

La rencontre de l'Orient et de l'Occident est un des grands thèmes de ma vie, bien qu'il m'ait fallu atteindre l'âge adulte pour en percevoir l'étendue. Je suis né en Arizona, à Tucson, en 1949, de parents chinois. Peut-on être à la fois plus oriental et plus occidental ? Mon père mourut lorsque j'avais huit mois, et ma mère m'emmena à Chicago où je vécus toute mon enfance et mon adolescence, nourri de sa cuisine traditionnelle et du vaste réseau de liens et de solidarité qui caractérise la famille asiatique. Bien que ma mère ne se fût jamais remariée, nous avions des parents en abondance. Nous fûmes accueillis et intégrés dans un cercle familial solide et chaleureux, déjà solidement établi dans le minuscule quartier chinois de Chicago.

C'est là que j'ai grandi, entouré de mes cousins, oncles et tantes, observant les coutumes chinoises. Dans ma famille, on ne me parlait que chinois. L'après-midi, après l'école publique, j'allais suivre les cours de l'école chinoise. J'étais immergé dans la culture chinoise, cantonaise précisément. Jusqu'à une date récente, la grande majorité des immigrants d'origine chinoise aux États-Unis venaient de la région du Guangdong (qui a Canton pour capitale). Le moins que je puisse dire est que je ne fus pas imprégné, dès l'enfance, de culture judéochrétienne, mais bien plutôt du cocktail typiquement chinois de confucianisme, de taoïsme et de bouddhisme, selon les principes suivants : respect de la nature, souci d'entretenir avec elle une harmonie constante, respect pour la famille et pour les aînés, y compris les ancêtres. Ce ne fut que graduellement que j'appris à devenir un Américain, un vrai : c'est-à-dire un Américain avec quelque chose en plus.

Comme tout Américain de la deuxième génération, je suis le produit de deux cultures ; cependant, mes racines chinoises ont toujours été profondes et vivaces, et cela concerne la cuisine autant que tout le reste. Cette dualité annonce et explique mon parcours ultérieur : en Chine, plus que partout ailleurs — sauf sans doute en France, en Italie ou en Thaïlande —, la gastronomie est un sujet de toute première importance. Pour ma mère, mes oncles, mes tantes, mes cousins et cousines, la bonne chère était le sujet de conversation de prédilection. Enfant, j'entendais parler à table pendant des heures de l'achat des produits, de leur préparation, de la sélection des plats pour un repas, de la composition des menus de fête. En chinois, la phrase *chi fan le mei you*, équivalent de « comment allez-vous ? », signifie littéralement : *Avez-vous mangé ?* Tout cela me semblait parfaitement naturel, mais plus tard, quand je pénétrai plus avant dans la société nord-américaine, je m'aperçus que ce genre de conversation se faisait plus rare. **Ce ne fut qu'en France plus tard, que je trouvai l'équivalent de ma culture gastronomique ancestrale.**

À la cuisine de ma mère vint s'ajouter pour moi une seconde initiation à la gastronomie chinoise. Dès l'âge de onze ans, je me mis à travailler à temps partiel dans le restaurant de mon oncle. J'y appris le côté rigoureux de cette cuisine dont je ne connaissais encore que l'aspect agréable, et je compris en même temps la différence entre un galérien et un jeune marmiton : dans la pratique, elle est minime. Pour vraiment apprécier la délicatesse des crevettes, il faut avoir passé des heures à les décortiquer par milliers. Combien de fois j'ai accompli cette tâche, puisant à pleines mains des poignées de crustacés vivants dans d'énormes sacs de jute dégoulinants d'eau de mer !

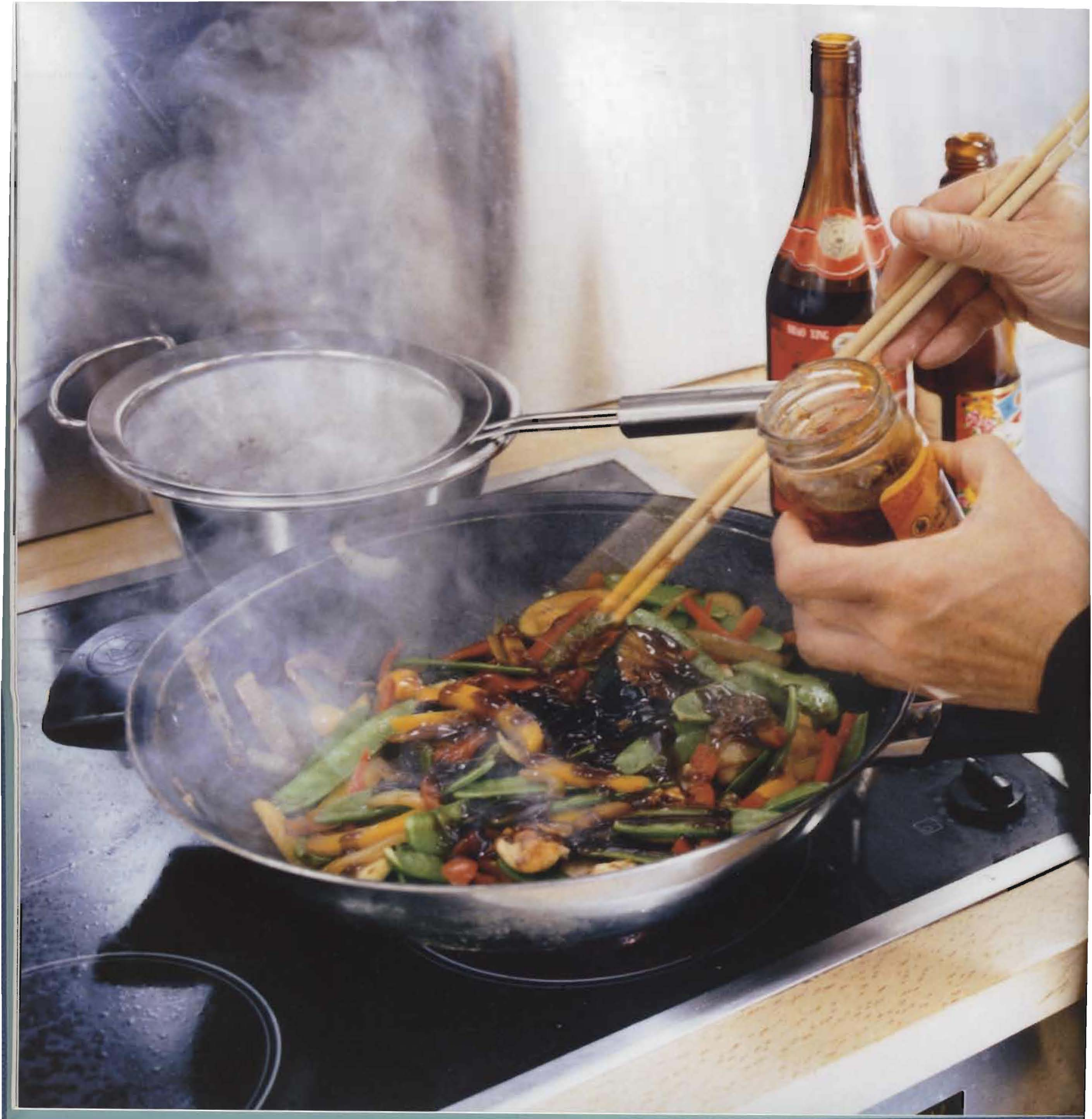
À la fin des années 60, je n'avais pas encore vingt ans. Je décidai de terminer mes études en Californie. J'atterris à San Francisco et à Berkeley, qui étaient alors les villes les plus ouvertes et les plus tolérantes envers les Américains d'origine asiatique et les autres minorités ethniques. J'étais enthousiasmé par les nombreux restaurants servant des spécialités de toutes les régions chinoises — Canton, bien sûr, mais aussi Sichuan, Hunan, Shanghai, Fujian... — et par l'abondance, la variété et la qualité des produits disponibles : légumes, fruits, herbes, épices, viandes et produits de la mer. Ce paradis agricole et gastronomique n'était pas sans analogie avec la région cantonaise de mes origines, véritable pays de Cocagne béni d'une abondance sans pareille et où tout pousse sans effort.

De Californie, je me rendis en France. Je fus immédiatement conquis par la gastronomie des régions françaises, et plus tard de l'Italie. Je fus captivé par les herbes des jardins provençaux, les marchés du Midi, les légumes du soleil ; je goûtai avec délectation des repas délicieux et bon marché servis dans les gargotes les plus improbables. Mes séjours en Europe donnèrent à ma culture gastronomique un élan qualitatif considérable. Ce fut là que je compris l'intérêt que présentait le mélange des ingrédients, des techniques culinaires et des cultures. Dépourvu d'idées préconçues et de barrières mentales, je me mis à parfaire ma vocation de cuisinier « fusionniste ». Les pâtisseries françaises au beurre m'apparaissaient plus légères que les pâtisseries asiatiques à base de saindoux. Mais les champignons chinois et japonais, avec leur goût fumé et leur fort caractère, me semblaient souvent préférables aux champignons occidentaux plus doux et moins goûteux. La dinde rôtie à la manière française est meilleure que la dinde rôtie américaine, toujours trop cuite et trop sèche, mais pourquoi ne pas la rendre encore plus moelleuse en la faisant cuire à la vapeur comme en Chine ? Et remplacer la farce aux marrons par un mélange de riz gluant, de sauce de prune et d'épices chinoises ?

Fort de mes expériences, dès le milieu des années 70, je sus que j'allais consacrer ma vie à la cuisine. Je savais ce que je désirais accomplir : la fusion — contre l'opinion communément admise — entre Orient et Occident à travers la gastronomie. Jamais je ne me suis senti déplacé dans cette tâche, jamais je n'ai pensé trahir les traditions de l'une ou l'autre partie du monde. Au bout de plusieurs décennies d'apprentissage, d'enseignement et de pratique de cette fusion culinaire, je suis toujours aussi convaincu de la fécondité de ma démarche.

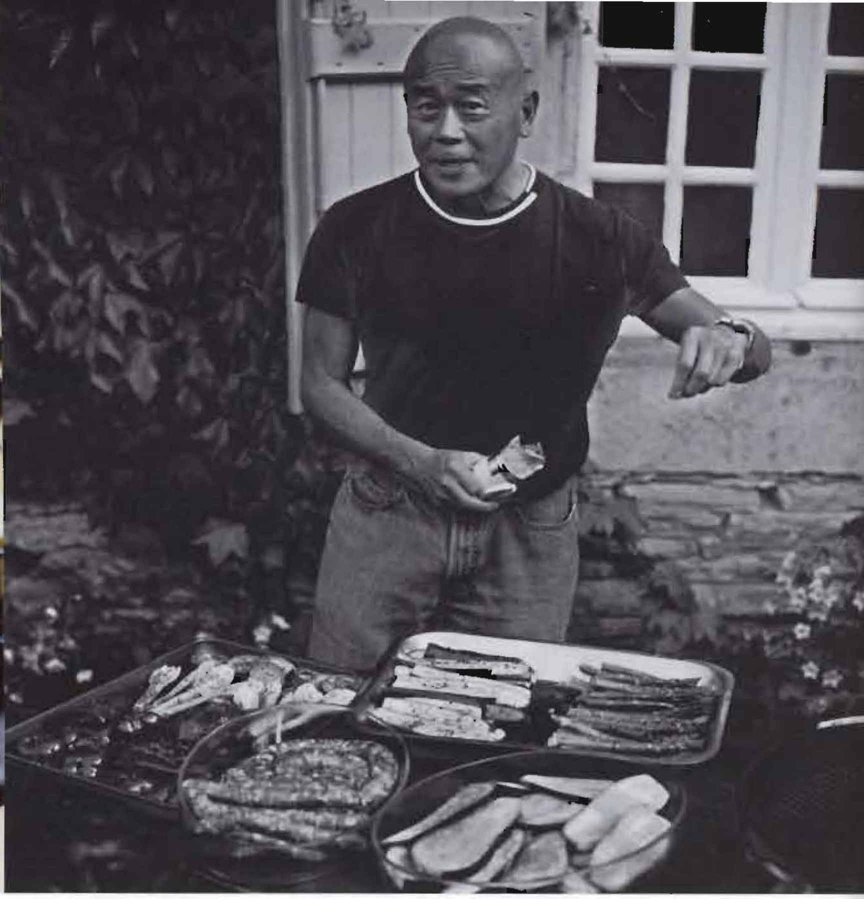
J'ai déjà évoqué le rôle central que joue la nourriture dans la culture chinoise : un rôle non seulement gastronomique mais aussi moral et émotionnel. Ma mère et les autres membres de ma famille m'ont inculqué cette culture dès mon plus jeune âge, sans que j'en fusse conscient. Lorsque j'étais enfant, un de mes oncles, attirant un jour mon attention à table sur un gros poisson entier cuit à la vapeur, m'instruisit de ne jamais toucher aux joues et de les laisser à ma mère. Ces morceaux sont en effet considérés comme les meilleurs : la piété filiale exigeait qu'ils revinssent à maman. On comprend le potentiel de nostalgie et de rêve que cette culture suscitait chez mes compatriotes émigrés. Ceux de la première génération, dans ma famille, ne s'assimilèrent jamais au mode de vie américain et s'accrochèrent résolument à leur langue natale, à leurs coutumes natales et, surtout, à leur cuisine natale. La dimension psychologique de la bonne chère atteignait son plein développement lorsque les anciens, à table, se remémoraient en commun les plats délicieux qu'ils avaient jadis dégustés. Dans leurs rêves, ils vivaient encore en Chine, et dans la réalité ils consacraient beaucoup d'efforts à reproduire les saveurs, les cuissons et







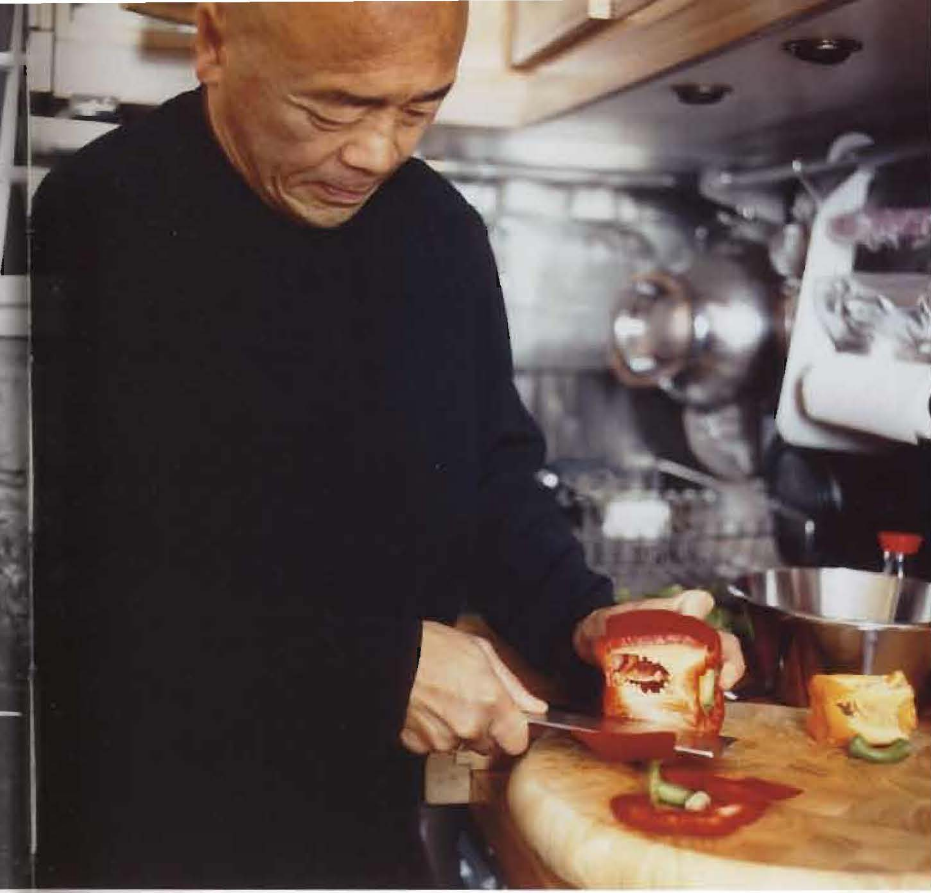




les assaisonnements qui leurs avaient été chers. C'était une perpétuelle chasse aux ingrédients capables de se substituer aux produits d'Asie, une course aux rituels de cuisine et aux techniques traditionnelles. *À la recherche du goût perdu.*

L'extraordinaire capacité d'adaptation de la cuisine chinoise venait à leur secours. Bien sûr, cette cuisine repose sur des principes codifiés et immuables, et certains produits — comme les produits laitiers — n'y entrent pratiquement jamais. Mais c'est son approche philosophique très souple et sa simplicité d'exécution qui ont permis à cette cuisine de trouver ses lettres de noblesse partout à l'étranger. Ses principes de base sont assez pratiques pour être universels : pour commencer, le fait d'émincer, de hacher et de découper la plupart des ingrédients. Ensuite, la cuisson sautée au wok produit des plats savoureux en peu de temps avec très peu de matière grasse ; on peut même rôtir des viandes et des volailles au wok, mais on peut aussi cuire à la vapeur, frire et mijoter. La technique du pochage feu éteint donne une succulence remarquable aux viandes, aux volailles et aux poissons. Toutes ces méthodes ont bénéficié d'une expérience de quelque six mille ans ; il eût été surprenant qu'au bout d'une si longue histoire les Chinois n'eussent pas à leur disposition une cuisine simple, intelligente et pratique.

Les principes d'équilibre chers à la diététique chinoise se retrouvent naturellement dans les plats : la nourriture n'est pas seulement essentielle à la vie, elle peut aussi maintenir l'harmonie du corps, voire la restaurer. Elle peut être un soutien spirituel, un moyen de préserver l'interaction harmonieuse de la société, de la nature et du cosmos.

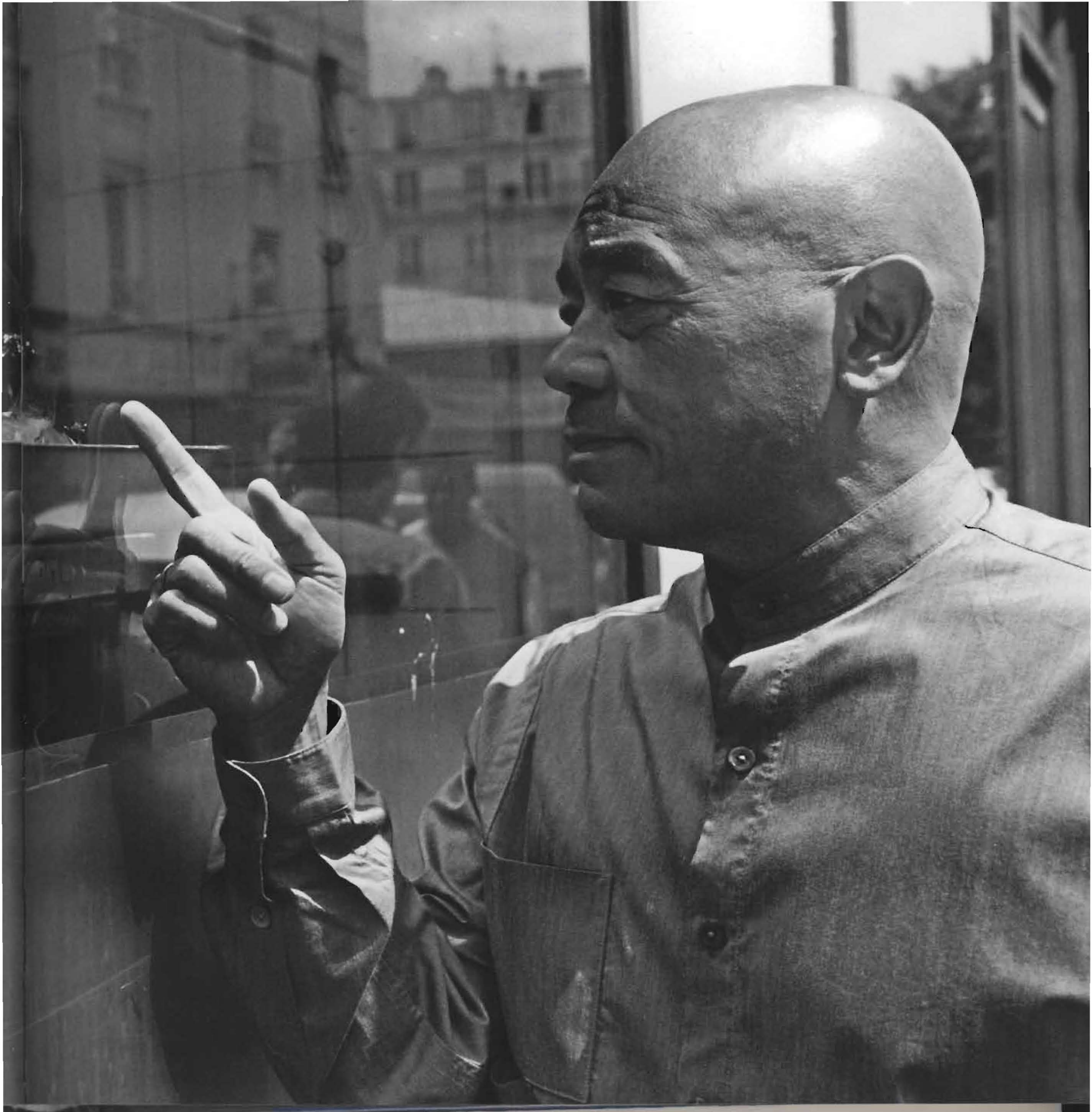
 

C'est là qu'interviennent les principes fondamentaux du yin et du yang. Tous les aliments sont répartis dans l'une ou l'autre de ces catégories : les nourritures yin sont « froides », par exemple les crustacés, les légumes comme le chou et certains haricots. Les nourritures yang comprennent par exemple les viandes grasses, les végétaux oléagineux telles que les cacahuètes et les poissons fumés. Les nourritures yin-yang, comme le riz et le blé, sont neutres. Ce système n'est pas sans rappeler l'ancienne doctrine occidentale des humeurs, qui servait à déterminer les dispositions naturelles d'une personne et les attributs de produits naturels.

Que la cuisine chinoise soit ou non la meilleure du monde, elle est de celles qui accordent à la nourriture le rôle le plus élevé, tant au plan gastronomique qu'au plan philosophique. Je n'ai rencontré qu'en France, en Italie et en Thaïlande une telle culture du bien-manger : ce sont les traditions de ces pays qui ont le plus influencé mon parcours culinaire.

Dans les années 70, en même temps que l'attitude générale envers la nourriture évoluait aux États-Unis vers une conscience accrue des produits naturels et de l'alimentation saine, l'Europe se convertissait à la Nouvelle Cuisine, dont les principes étaient, pour résumer, les suivants : préférence pour les produits frais ; temps de cuisson raccourcis ; disparition des sauces liées à la farine au profit des jus de viandes et de légumes réduits et montés au beurre ou à la crème ; légèreté accrue des plats et des menus ; ouverture vers d'autres traditions culinaires. La Nouvelle Cuisine, ainsi que l'écrivaient Gault et Millau vers cette époque, ne dédaignait pas les produits, les condiments, voire les recettes asiatiques. Paul Bocuse faisait venir du safran d'Iran pour sa soupe de moules ; Michel Oliver s'essayait au canard laqué ;










2,60€
3€
SAUMUR







Michel Guérard associait le canard et le pamplemousse. Puisqu'il fallait privilégier la fraîcheur, donc la production locale, les cuisiniers se virent condamnés à l'inventivité, forcés de trouver des moyens ingénieux pour tirer parti des produits du marché. Dans ses meilleurs aspects, la Nouvelle Cuisine fut synonyme de nouveaux plats, de nouveaux produits et de nouvelles associations de goût, le tout servi avec un souci esthétique évident.

La Nouvelle Cuisine a exercé sur mon propre travail une influence libératrice et a confirmé le bien-fondé de mes convictions et de mes méthodes. Cette insistance sur les produits frais et naturels, sur les cuissons justes, sur la légèreté, la couleur et la fraîcheur de goût, ne pouvait que me séduire. Elle me rappelait mon éducation gastronomique chinoise. Bien sûr, la Nouvelle Cuisine n'est plus nouvelle depuis longtemps. Elle a fait ses preuves, ensemencé le terrain de la cuisine contemporaine, tandis que sont revenus sur le devant de la scène les recettes de terroir et certains plats traditionnels. Au fil du temps, elle s'est même revêtue d'une nouvelle forme de classicisme, voire de snobisme, d'une veine « gourmet chic » intensément exploitée. Mais ses acquis, ses fusions, ses victoires sont toujours d'actualité, et je suis conscient de ce qu'elle m'a apporté.

En tant qu'Américain, je crois à l'égalité et à la démocratie, y compris à la démocratisation du bon goût. Un des grands thèmes sous-jacents de ma cuisine est la conviction que la bonne chère n'est pas une affaire de classe sociale. L'éducation, il est vrai, ne suffit pas à changer les habitudes alimentaires — surtout confrontée au rouleau compresseur de l'agroalimentaire, de la publicité et des industries chimiques —, mais il faut au moins commencer quelque part et faire comprendre aux consommateurs qu'ils ont d'autres choix que ceux



Cette cuisine de rencontre Est-Ouest n'est autre, à la base, que l'association naturelle et spontanée d'ingrédients et de techniques empruntés principalement à la Chine, à la France, à l'Italie et à la Thaïlande. Parfois, quelques éléments japonais ou mexicains viennent participer au jeu. Je recommande d'utiliser des ingrédients frais, mais les produits d'importation ont évidemment leur rôle à jouer. Ce qu'il est important de retenir, c'est que je ne me livre à aucune imitation de la cuisine chinoise, française ou autre, de même que je ne cherche pas à les maquiller. Je ne fais que les respecter en explorant leurs possibilités, en élargissant leur potentiel. Une recette, pour moi, n'est pas une formule rigide. Je crois que la cuisine est un art, non une science ; elle se nourrit d'imitation autant que de création, et davantage de jeu que de travail. Alors, lancez-vous dans l'expérience ; servez-vous de votre imagination. J'ai compris par expérience que cette approche ludique, teintée de passion, produit des plats à la fois familiers et exotiques, pour la satisfaction des sens.

qu'on cherche à leur imposer. Et si ces autres choix sont délicieux et faciles à préparer, comme mes recettes, tant mieux !

Ma cuisine ne se veut ni néo-californienne, ni néo-chinoise, ni franco-américaine. Je suis persuadé, au contraire, de perpétuer une longue tradition. D'abord, ce qui est vrai pour la cuisine française (selon l'écrivain culinaire Richard Olney, « la bonne cuisine honnête et la bonne cuisine française honnête sont une seule et même chose ») est vrai, à mon sens, pour toutes les cuisines. Ensuite, la cuisine américaine, bien qu'elle ait été longtemps dominée par une tradition germano-britannique assez peu créative, a toujours été un amalgame mouvant d'influences diverses. Elle l'est de plus en plus. Elle rejoint, par son ouverture, ce que fut la Nouvelle Cuisine dans son esprit. Ma cuisine Est-Ouest n'est que ma contribution personnelle à ce même esprit.

Dans les recettes que vous allez découvrir, j'explicite toujours le cheminement qui m'a amené à marier les ingrédients de telle ou telle façon, et pourquoi, selon moi, cette association est désirable. Je commente les caractéristiques des ingrédients, des épices, des herbes et des condiments, ainsi que les avantages et les limites de chaque technique employée. Je n'oublie pas d'évoquer les aspects historiques, sociaux, voire mythologiques de la cuisine, ajoutant à l'occasion quelques références en accord avec le sujet.

Ce que je désire ? Vous donner le meilleur de l'Orient et de l'Occident, et vous aider à créer de nouveaux plats dont vous vous délecterez. J'ai pris un immense plaisir à cet exercice.

Ken HOM

Du bon usage de ce livre

Cet ouvrage est la conséquence naturelle de mes expériences multiculturelles et de mes affinités électives. Le mariage de produits, de condiments et de techniques culinaires orientales et occidentales dont il est ici question résulte de plusieurs facteurs : mes origines familiales, ma vie professionnelle, mes voyages et, enfin, mon intérêt pour la cuisine et ma propre gourmandise. J'ai appris à cuisiner sans recettes ; j'ai examiné le travail de cuisiniers professionnels, j'ai suivi leurs conseils, ce qui m'a communiqué un certain sens du geste, de la compatibilité des ingrédients, de la simplicité et de la juste cuisson qui se trouve à la base de toute bonne cuisine. Mon contact permanent avec deux cultures m'a ouvert des possibilités que j'ai exploitées tout d'abord sans en être conscient. Plus tard, au cours de mes lointains voyages, je me suis aperçu que cette ouverture facilitait mon adaptation à la nouveauté et à l'insolite : sans doute moins encombré de préjugés que la moyenne des gens, je m'adaptais mieux et je n'avais aucun mal à m'approprier les méthodes et les usages d'autres régions du monde. Les goûts et l'appréciation des mets sont une affaire culturelle, définie et enracinée dans le psychisme de chacun, mais mon adaptabilité s'est révélée un don précieux et une délicieuse bénédiction.

J'ai appris, donc, à cuisiner sans recettes. Comme tout le monde. Nous commençons par imiter les gestes d'un autre, par suivre ses instructions, pour finir — si tout se passe bien — par échapper à cette tutelle et par créer notre cuisine personnelle. L'important, même si les recettes sont au cœur d'un livre de cuisine, est que le cuisinier ou la cuisinière donne à sa préparation le supplément d'âme qui lui fait mériter le nom de cuisine. La recette est importante, bien entendu, mais pas autant que le soin, l'application et l'amour que l'on insuffle dans l'acte de cuisiner. C'est toujours un acte très personnel. C'est aussi un idéal de communion avec l'autre par des voies à la fois psychiques et sensuelles présentes à la base de l'interaction humaine, là où le social se confond avec le biologique. Il s'agit de partager, de donner et de recevoir, de toucher, de goûter, de humer et d'être heureux. Dans un foyer rempli d'amour et d'harmonie, le moindre repas, si simple soit-il, comblera les sens. Aucun repas, fût-il de la complexité la plus baroque, ne saurait être bon sans cet élan affectueux et sincère vers notre prochain.

Les recettes représentent la lettre, mais c'est l'esprit qui donne la vie. Toutes ces recettes ont été éprouvées et testées par mes amis et par moi-même. Elles sont le reflet de mes préférences culinaires. Presque toutes simples, elles ne mobilisent pratiquement jamais d'ingrédient coûteux ou de geste compliqué. Elles sont là pour vous initier à la préparation de délicieux repas, mais aussi, et mieux encore, à la découverte de vos propres expériences guidées par votre imagination. Essayez ces recettes, mais ne vous en sentez pas prisonnier. Vous êtes libre de les modifier selon votre goût et votre inspiration, sans perdre de vue votre plaisir.

Ce livre est organisé selon une structure classique. Vous y trouverez quelques sauces et un minimum de fonds de base. Je mets l'accent sur les poissons, les volailles et les viandes parce que c'est là, d'après mon expérience, que se réalise le mieux et le plus naturellement la fusion des cuisines Est-Ouest. Vous jugerez peut-être que les goûts asiatiques y prédominent ; pour ma part, je n'ai pas cette impression, à part peut-être pour les recettes de volailles, où l'héritage culinaire de ma mère s'impose avec le plus d'évidence. C'est, de toute façon, une cuisine pour la maison, pour tous les jours, à la fois novatrice et traditionnelle.



Chacun peut le constater : de nos jours, la cuisine et les goûts alimentaires se sont ouverts à des influences nouvelles et lointaines. On recherche prioritairement des ingrédients frais et produits localement ; de nouvelles techniques culinaires se sont popularisées ; les liens entre la santé et l'alimentation sont devenus plus évidents ; les cuisines du monde entier sont mieux acceptées : tout cela est la preuve que la philosophie et les recettes présentes dans ce livre ne sont pas tant des découvertes que la reconnaissance du bien-fondé des usages culinaires ancestraux de l'Asie. En outre, vous trouverez dans ce livre des conseils pour utiliser des produits nouveaux le plus délicieusement possible.

Dans la partie « Menus », je mets en application les principes qui sous-tendent mon approche de la cuisine. Ces menus illustrent l'harmonieuse unité stylistique que je recherche. Mes théories sur la cuisine m'ont mené à croire que la fusion Est-Ouest produirait des plats savoureux et nutritifs, et mon expérience a confirmé ces théories. À vous maintenant de mettre ces théories à l'épreuve et de vous servir de mon expérience pour construire la vôtre. N'hésitez pas, ces recettes sont à vous, prenez-les. Cuisinez avec amour et enthousiasme, et vous découvrirez, comme je l'ai fait, à quels délices vous vous préparez.

Techniques de cuisson

Grillade

Les grillades exigent une chaleur vive, accompagnée d'un arrosage régulier, afin de bien saisir l'extérieur d'un aliment tout en le gardant moelleux et juteux à l'intérieur. On fait ainsi griller viandes, poissons, légumes et même fruits. Il convient de laisser reposer les grosses pièces de viande une quinzaine de minutes avant de les découper.

Vapeur

C'est une cuisson douce et délicate à base de vapeur humide. Les aliments, placés dans une assiette à l'épreuve de la chaleur, doivent être suspendus au moins 5 cm au-dessus de l'eau bouillante. Au lieu de se dessécher, ils conservent toute leur saveur ainsi que la plupart de leurs principes nutritifs. On peut cuire plusieurs aliments côte à côte dans un panier à condition de laisser un peu d'espace tout autour afin que la vapeur circule. Si l'eau s'évapore trop, ajoutez-en, mais ne découvrez le cuit-vapeur qu'en cas d'absolue nécessité.

Sauté au wok

Cette méthode spécifiquement chinoise exige que vous ayez tous les ingrédients découpés à portée de main avant de commencer la cuisson sur feu vif. Diététiquement parlant, c'est une excellente technique, car elle est rapide, demande très peu d'huile et conserve aux aliments leur couleur, leur texture et leur forme. Le wok, spécialement conçu pour ce type de cuisson sautée, est l'ustensile idéal.

Friture

La friture dans l'huile chaude saisit les aliments tout en les cuisant à cœur. La température de l'huile est déterminante : la cuisson doit être complète sans que l'extérieur ne brûle. Les Chinois se servent du wok pour la friture parce que ce récipient permet d'utiliser beaucoup moins d'huile qu'une friteuse ordinaire. Il est important de vérifier la température de l'huile avant de procéder à la friture : quand elle est assez chaude, une légère brume se forme au-dessus ; si vous y plongez un petit morceau de pain ou d'un autre ingrédient, il doit grésiller immédiatement. Souvenez-vous que la température de l'huile baisse lorsque vous y plongez les aliments : ne faites pas frire plus de quelques morceaux à la fois. Séchez-les soigneusement avant de les frire afin d'éviter les projections d'huile, et utilisez de l'huile neuve aussi souvent que possible.

Braisage

On cuit souvent ainsi les viandes fermes et certains légumes. Il faut d'abord les saisir et les dorer, puis les faire mijoter longuement dans un jus pour les attendrir et développer leur saveur. Les plats braisés se congèlent très bien, ce qui vous permet d'en préparer de grandes quantités pour plusieurs repas. Le jus de braisage, aussi, peut être réutilisé ; le réchauffage développe son arôme.

Rôtissage

Cette cuisson consiste à faire circuler de l'air très chaud, dans un four, autour de la pièce à cuire, ce qui saisit la surface et la rend croustillante, l'intérieur restant tendre et moelleux. Il convient de laisser reposer les pièces de 15 à 20 minutes hors du four avant de les découper.

Pochage

Il s'agit ici d'une méthode de pochage spécifiquement chinoise : la pièce à cuire est brièvement immergée dans un liquide bouillant, puis le récipient est hermétiquement couvert et la source de chaleur éteinte. La pièce repose pendant un temps donné dans le liquide chaud où elle cuit lentement, conservant tout son moelleux, sa saveur et sa texture. Ce mode de cuisson produit des plats d'une grande délicatesse.



Hors-d'œuvre et salades

« La faim est le meilleur des apéritifs. »

Proverbe

« La préparation d'une bonne salade est un acte de haute diplomatie. Dans les deux cas, le problème est exactement le même : combien d'huile il faut mêler à son vinaigre. »

Oscar Wilde

Hors-d'œuvre et salades

En Asie, où les repas ne sont pas organisés en services, on ne connaît pas la notion de hors-d'œuvre ou d'entrées, de plats destinés à ouvrir l'appétit ou d'amuse-gueules. Ce sont des concepts occidentaux. Il y a bien des équivalents des salades : plats vinaigrés ou marinés de la cuisine japonaise, légumes marinés ou salés de la cuisine chinoise. Mais la salade verte occidentale n'a pas d'équivalent en Orient. Il n'en existe pas moins, en cuisine asiatique, de nombreux plats capables de jouer le rôle des salades et des hors-d'œuvre : les Rouleaux de poulet aux tomates (page 36) en sont un bon exemple. De même, une simple salade verte prend un sens nouveau, accommodée d'une vinaigrette à l'huile de sésame et à l'orange (voir page 28). Tous ces petits plats démontrent que, même si les conceptions culinaires peuvent différer d'une culture à l'autre, les saveurs ne connaissent pas de frontières.

Salade à la peau de poulet croustillante, vinaigrette sésame-orange

Pour 2 personnes • **préparation** 3 minutes • **cuisson** 6-7 minutes

la peau des blancs d'1 poulet cru
2 cuil. à s. d'huile d'arachide
2 poignées de jeunes feuilles de salade (laitue, feuille de chêne, ...)
2 cuil. à s. de jus d'orange frais
2 cuil. à s. d'échalotes finement hachées, essorées dans du papier absorbant
sel, poivre noir du moulin
1 cuil. à c. d'huile de sésame

1 Taillez la peau de poulet en lanières de 5 cm de longueur et de 6-7 mm de largeur environ. Faites chauffer une petite poêle, ajoutez 1 cuillerée d'huile d'arachide. Quand elle est chaude, ajoutez les lanières de peau de poulet et faites-les doucement rissoler jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Épongez-les dans du papier absorbant pour les dégraisser.

2 Lavez et essorez la salade. Dans un bol, mélangez le jus d'orange, l'échalote hachée, du sel et du poivre. En fouettant doucement, incorporez l'huile de sésame et le reste d'huile d'arachide. Ajoutez enfin la salade et mélangez soigneusement. Garnissez des lanières de peau de poulet et servez.

Dans cette recette, j'ai voulu mettre en valeur la fraîcheur d'une salade de jardin en l'assaisonnant délicatement de jus d'orange, moins acidulé qu'un vinaigre. Les huiles d'arachide et de sésame se complètent sans détruire ni la vivacité de l'orange ni la douceur subtile de la laitue. Les lanières de peau de poulet lentement rissolées, puis légèrement salées apportent texture et saveur à cette salade. C'est la simplicité même, et vous pouvez facilement doubler ou tripler les proportions selon vos besoins.



Salade de thon frais

Pour 4 personnes en entrée • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 10 minutes

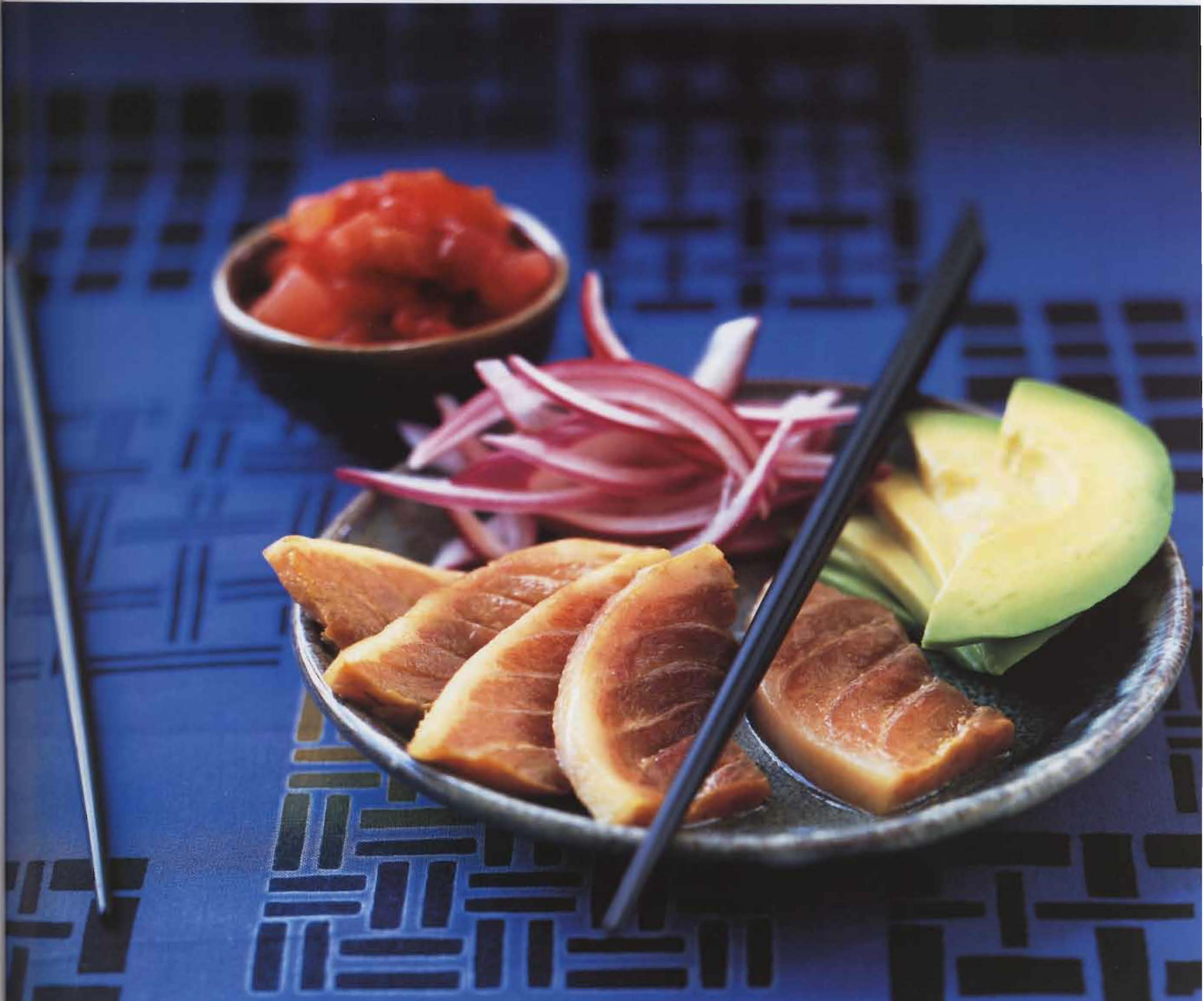
225 g de filet de thon cru
1 cuil. à s. de sauce de soja légère
1 cuil. à s. de jus de citron vert
1/2 oignon rouge épluché, taillé en tranches très fines
1 cuil. à s. de vinaigre de riz japonais
1 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée
12 cl de Concassée de tomate (page 221)
1 cuil. à s. d'huile de sésame
1 gros avocat mûr, pelé et coupé en tranches

1 Faites tailler le thon en tranches fines à contrefil.

2 Dans un bol, mélangez le thon avec la sauce de soja et le jus de citron vert. Laissez mariner 20 min.
Dans un autre bol, mélangez l'oignon, le vinaigre et la coriandre ; laissez mariner 10 min. Enfin, mélangez la concassée de tomate et l'huile de sésame.

3 Sur des assiettes individuelles, disposez côte à côte le thon, l'oignon, la tomate et les tranches d'avocat

La fraîcheur des poissons, les subtilités des saveurs et des parfums marins résument pour moi la cuisine japonaise. L'influence exercée par celle-ci sur la cuisine occidentale me paraît profonde et extrêmement bénéfique. Cette influence se manifeste entre autres dans la présentation des plats, où l'esthétique est aussi importante que la saveur. J'aime la simplicité japonaise, opposée à la profusion parfois baroque de la cuisine chinoise. Dans cette recette, des ingrédients asiatiques (thon cru, vin de riz, sauce de soja), associés à des ingrédients occidentaux (avocat, tomate) sont présentés de manière quasi japonaise. Cette salade insolite mais facile à réaliser est une entrée aussi jolie que fraîche et légère.



Petites ravioles chinoises
aux herbes fraîches

Pour 60 ravioles environ • **préparation** 30 minutes • **cuisson** 20-25 minutes

450 g de viande de porc hachée
1 cuil. à c. de feuilles de romarin frais finement hachées
1 cuil. à s. de thym frais finement haché
1 cuil. à s. de marjolaine fraîche finement hachée
2 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
1 cuil. à s. de sauce de soja légère
1 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée
1 cuil. à s. de ciboulette finement ciselée
1 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing
1 paquet de feuilles de pâte pour ravioles chinoises
Sauce tomate-gingembre (page 222)
parmesan râpé

1 Dans un saladier, mélangez le porc haché, les herbes, la ciboule, la sauce de soja et le vin de riz.

2 Déposez 1 petite cuillerée à soupe de farce au centre de chaque feuille de pâte, rassemblez les quatre coins de la feuille et pincez-les pour les faire adhérer ensemble. Procédez ainsi jusqu'à épuisement de la farce.

3 Posez une grille ou un panier en bambou dans un wok ou utilisez un cuit-vapeur. Versez 5 cm d'eau dans le récipient, portez à ébullition. Disposez les ravioles sur un plat à l'épreuve de la chaleur, posez celui-ci sur la grille ou sur la partie supérieure du cuit-vapeur, couvrez le récipient et faites cuire de 20 à 25 min. Servez avec la sauce tomate-gingembre et du parmesan râpé.

Nous gardons tous de notre enfance des plats favoris dont les parfums nous rappellent de doux souvenirs. Pour moi, ce sont les ravioles farcies à la vapeur. Ce style de cuisson préserve les saveurs et les textures les plus délicates. J'ai employé cette méthode chinoise traditionnelle pour associer des goûts typiquement asiatiques — la sauce de soja et le vin de riz — avec des herbes aux saveurs robustes couramment utilisées en Occident. Le mélange de saveurs qui en résulte donne un savoureux petit pâté, à la fois traditionnel et tout à fait nouveau.

Quiche au crabe et à la citronnelle

Pour 1 quiche • **préparation** 30 minutes • **cuisson** 20-25 minutes

La pâte
120 g de farine
60 g de beurre mou
1/2 cuil. à c. de sel
2 cuil. à s. d'eau glacée
2 cuil. à s. de crème liquide

L'appareil à quiche
3 œufs
25 cl de crème liquide
sel, poivre blanc du moulin
1 cuil. à c. de gingembre frais finement haché
2 cuil. à s. de citronnelle fraîche finement ciselée
3 cuil. à s. de parmesan fraîchement râpé
1 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
2 cuil. à c. de ciboulette finement ciselée
200 g de chair de crabe fraîche

1 Dans un saladier, mélangez la farine, le beurre et le sel du bout des doigts jusqu'à obtention d'un mélange sableux. Ajoutez l'eau glacée et la crème liquide, travaillez légèrement quelques instants, puis ramassez la pâte en boule en la roulant sur un plan légèrement fariné. Enveloppez-la de film étirable et gardez-la 30 min. au réfrigérateur.

2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte au rouleau jusqu'à ce qu'elle ait environ 2,5 cm d'épaisseur. Déposez-la au centre du moule à tarte et étalez-la avec vos doigts vers les bords jusqu'à ce qu'elle garnisse entièrement le moule. Couvrez le fond de tarte d'une feuille d'aluminium, déposez-y environ 300 g de haricots secs pour empêcher la pâte de gonfler à la cuisson, et faites cuire 12 min. au four.

3 Retirez les haricots et l'aluminium, piquez le fond de tarte sur toute sa surface avec une fourchette et faites-la cuire encore 10 min. au four. Laissez refroidir hors du four.

4 Mélangez tous les ingrédients de l'appareil à quiche, versez le tout dans le fond de tarte. Saupoudrez la surface de parmesan et portez la température du four à 200 °C (th. 6-7). Faites cuire 25 min. ou jusqu'à ce que l'appareil soit pris.

La quiche fut une de mes grandes découvertes au temps où j'explorais la cuisine populaire française. Elle est un peu passée de mode, mais je la tiens encore en très haute estime parce qu'elle se prête à une infinité de variations délicieuses. Ici, par exemple, je m'en sers pour associer trois saveurs adorées en Asie, celles du crabe frais, du gingembre et de la citronnelle. Ces deux aromates mettent en valeur le goût délicat du crabe. Un coup de jeune pour la quiche des familles !

Bouchées de fruits de mer à la vapeur

Pour 18 bouchées • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 8-10 minutes

225 g de grosses crevettes crues, décongelées,
225 g de noix de coquilles Saint-Jacques escalopées en 18 tranches (6 noix environ)
1 paquet de galettes de riz vietnamiennes (banh trang) de 22 cm de diamètre
le zeste râpé de 1 citron
18 lanières de chili rouge frais
18 feuilles de basilic frais
Sauce tomate-gingembre (page 222)

La marinade
2 cuil. à s. de jus de citron frais
1 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
1 cuil. à s. de sauce de soja légère
sel, poivre blanc du moulin
1/4 de cuil. à c. de poudre de cumin

1 Dans un bol, mélangez les ingrédients de la marinade. Ajoutez les crevettes, que vous aurez préalablement décortiquées et coupées dans le sens de la longueur, et les coquilles Saint-Jacques, couvrez et faites mariner 1 h. au frais.

2 Remplissez un saladier d'eau tiède, trempez-y chaque galette de riz pendant quelques secondes pour l'assouplir, puis égouttez-la et déposez-la sur un linge propre. Égouttez les crevettes et les Saint-Jacques, épongez-les dans du papier absorbant.

3 Au centre de chaque galette de riz, superposez, dans l'ordre : 1 pincée de zeste de citron, 1 lanière de chili rouge, 1 tranche de Saint-Jacques, 1 feuille de basilic et enfin, 1 demi-crevette.

4 Repliez la galette en forme d'enveloppe de la façon suivante : repliez le bord inférieur de la feuille (le plus proche de vous) sur la garniture jusqu'aux deux tiers de la hauteur de la galette, repliez ensuite les bords droit et gauche vers le centre pour les réunir. Rabattez la garniture vers le haut à mi-distance du bord supérieur, puis rabattez celui-ci sur le paquet en insérant son extrémité sous le bord de la galette de riz pour le maintenir fermé. Procédez ainsi jusqu'à épuisement de la farce.

5 Dans un wok garni d'un panier à vapeur ou d'une grille, ou dans la partie inférieure d'un cuit-vapeur, versez 5 cm d'eau. Disposez les paquets sur un plat à l'épreuve de la chaleur dans le panier, et faites cuire de 8 à 10 min. à la vapeur. Servez immédiatement avec, si vous le désirez, la sauce tomate-gingembre (page 222).

J'emprunte pour cette recette la technique chinoise des dim sum *cuits à la vapeur dans une papillote de parchemin, mais je remplace celui-ci par des galettes de riz vietnamiennes. Une fois cuites, ces petites bouchées deviennent transparentes, laissant apparaître leur délicieux contenu. Et comme les galettes de riz sont comestibles, il n'est pas nécessaire de retirer l'enveloppe : tout se mange. Une fois les bouchées enveloppées, la cuisson à la vapeur ne prend que quelques minutes. Le basilic peut être remplacé par d'autres herbes fraîches.*

Salade de canard aux saveurs d'Asie

Pour 4 personnes • **préparation** 15 minutes

400 g de canard cuit et dégraissé
2 endives, nettoyées et parées
2 mangues, épluchées et coupées en tranches

La vinaigrette
1 cuil. à s. d'ail finement haché
1 cuil. à s. d'échalote finement hachée, essorée dans du papier absorbant
2 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
sel, poivre noir du moulin
2 cuil. à c. d'huile de sésame
2 cuil. à c. de sauce de soja corsée
1 cuil. à c. de sauce de soja légère
3 cuil. à s. de ciboulette ciselée

1 Émiettez la viande de canard cuite (l'équivalent d'un demi-canard rôti ou d'un demi-canard laqué), réservez-la. Mélangez les ingrédients de la vinaigrette, arrosez-en le canard, mélangez.

2 Détachez les feuilles des endives. Disposez une couche de feuilles d'endive sur des assiettes individuelles, couvrez de salade de canard et garnissez de tranches de mangue. Servez immédiatement.

Depuis longtemps j'apprécie le canard à la chinoise — braisé, rôti ou à la vapeur. Mais c'est en France que j'ai découvert la salade de canard. C'est une excellente façon de servir cette viande riche et savoureuse et, en outre, d'accommoder des restes. Dans cette recette, le canard froid est servi avec une vinaigrette résolument asiatique, des endives et de la mangue. Ces ingrédients vont bien ensemble et équilibrent la saveur affirmée du canard. Utilisez du canard que vous avez rôti vous-même, un reste de confit ou du canard laqué. Une fois que vous aurez essayé cette recette, vous aurez sans doute envie de la préparer de nouveau.

Nems à ma façon
rouleaux de poulet aux tomates

Pour 35 à 40 rouleaux • **préparation** 60 minutes • **cuisson** 20 minutes

60 g de vermicelles de soja
225 g de blancs de poulet coupés en fines lanières de 7,5 cm de longueur environ
sel, poivre noir du moulin
2 cuil. à s. d'huile d'olive
1 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
2 cuil. à s. de ciboulette finement ciselée
2 cuil. à c. de coriandre fraîche finement ciselée
2 cuil. à s. de tomates séchées finement hachées
1 paquet de galettes de riz vietnamiennes (*banh trang*) de 22 cm de diamètre
30 cl d'huile d'arachide

Pour sceller les rouleaux
3 cuil. à s. de farine
3 cuil. à s. d'eau

1 Faites tremper les vermicelles de soja 15 min. dans de l'eau tiède. Égouttez-les dans une passoire, coupez-les en trois sur leur longueur et épongez-les dans un linge.

2 Pendant ce temps, dans un grand bol, mélangez les lanières de poulet, le sel, le poivre, l'huile d'olive, la ciboule, la ciboulette, la coriandre et les tomates séchées. Ajoutez les vermicelles et mélangez bien. Cette opération peut être réalisée à l'avance.

3 Préparez la « colle » en mélangeant la farine et l'eau. Lorsque vous êtes prêt à confectionner vos nems, remplissez un saladier d'eau tiède. Trempez-y une galette de riz et laissez-la s'assouplir 1 min. Retirez-la et égouttez-la sur un linge. Déposez-y 1 grosse cuillerée à soupe de farce et roulez la galette autour de la farce tout en repliant les extrémités vers l'intérieur. Finissez d'enrouler la galette afin d'obtenir un rouleau régulier.

4 Collez l'extrémité de la feuille avec la colle de farine ; vous devez obtenir un rouleau assez ferme et régulier, bien serré, de 7,5 cm de longueur environ. Déposez-le sur une assiette et recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la farce. (Jusqu'à cette étape, les rouleaux peuvent être préparés à l'avance. Enveloppez-les d'un linge propre sans les serrer.)

5 Faites chauffer un wok (ou une sauteuse) sur feu vif jusqu'à ce qu'il soit bien chaud, versez-y l'huile. Quand elle commence à fumer, baissez le feu de vif à moyen, et faites frire les rouleaux jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Au début, ils ont tendance à coller entre eux, n'en faites donc frire que quelques-uns à la fois.
S'ils attachent entre eux, ne tentez pas de les séparer avant qu'ils soient sortis de l'huile. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les sans attendre.

Les nems vietnamiens diffèrent des rouleaux de printemps chinois par leur enveloppe en galette de riz, les rouleaux chinois étant enveloppés de galettes de blé. Je trouve la version vietnamienne plus intéressante en goût et en texture que la version chinoise : plus légère, plus croustillante, plus adaptée à cette recette où j'associe du poulet, des herbes, des tomates séchées et des vermicelles de soja.



Dés de tomate à l'estragon et à l'huile de sésame

Pour 4 personnes • **préparation** 5 minutes

750 g de tomates fraîches bien mûres
2 cuil. à c. de feuilles d'estragon frais
2 cuil. à s. de ciboulette finement ciselée

La vinaigrette
1 cuil. à s. de jus de citron
2 cuil. à c. de moutarde de Dijon
1 cuil. à c. de sucre
sel, poivre noir du moulin
1 cuil. à s. d'huile de sésame

1 Ébouillantez les tomates pendant 10 sec. Pelez-les, épépinez-les. Taillez la chair en dés de 3,5 cm environ et réunissez-les dans une passoire pour les égoutter. Pendant ce temps, mélangez dans un bol les ingrédients de la vinaigrette.

2 Peu avant de servir, ajoutez aux dés de tomate l'estragon et la ciboulette, puis la vinaigrette. Mélangez, servez immédiatement.

Cette salade simple et délicieuse est à préparer en priorité à la saison des tomates. Les fines herbes de la cuisine française y voisinent avec la saveur asiatique et noisettée de l'huile de sésame grillé. Tous les ingrédients sont faciles à assembler, mais il est important que la sauce soit ajoutée juste avant de servir.

Salade de tomate, vinaigrette au gingembre et à la ciboule

Pour 4 personnes • **préparation** 5 minutes

500 g de tomates-cerises rouges ou jaunes

La vinaigrette
1 cuil. à s. d'échalote finement hachée
2 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
1 cuil. à s. de gingembre frais très finement haché
2 cuil. à s. de jus de citron
2 cuil. à c. de moutarde de Dijon
sel, poivre noir du moulin
4 cuil. à s. d'huile d'olive extra-vierge

1 Coupez les tomates en deux. Enfermez l'échalote hachée et la ciboule ciselée dans un linge propre et pressez pour éliminer l'excès d'humidité.

2 Ajoutez l'échalote et la ciboule aux autres ingrédients de la vinaigrette et mélangez le tout. Versez la vinaigrette sur les tomates et servez immédiatement.

Le gingembre et la ciboule — un duo aromatique typiquement asiatique — se trouvent réunis dans cette salade de tomate à la française à laquelle ils ajoutent une touche piquante et originale. Encore une fois, c'est une recette facile. Elle est, de plus, rafraîchissante et savoureuse.

Salade de poulet et d'asperges au sésame

Pour 4 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 5 minutes

225 g d'asperges vertes
450 g de blancs de poulet taillés en lanières de 6-7 mm d'épaisseur et de 7,5 cm de longueur environ

La vinaigrette
1 jaune d'œuf
2 cuil. à c. de moutarde de Dijon
sel, poivre noir du moulin
2 cuil. à c. d'ail finement haché
2 cuil. à c. de pâte de sésame
12 cl d'huile d'olive extra-vierge
3 cuil. à s. d'échalotes finement hachées, essorées
1 poignée de feuilles de basilic frais
3 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
2 poivrons rouges en conserve vinaigrés, taillés en lanières

1 Portez à ébullition de l'eau dans une casserole et préparez un saladier d'eau et de glaçons. Faites-y blanchir les asperges (parées, nettoyées et taillées en biseau en tronçons de 5 cm) quelques instants. Au retour de l'ébullition, retirez-les avec une écumoire et plongez-les immédiatement dans l'eau glacée. Retirez la casserole du feu et plongez-y le poulet. Couvrez et laissez reposer 4 min. pour cuire le poulet à la chaleur résiduelle. Égouttez et réservez le poulet.

2 Préparez la vinaigrette : dans un petit bol, battez le jaune d'œuf avec la moutarde, le sel et le poivre. Ajoutez l'ail et la pâte de sésame. Mélangez intimement. Ajoutez ensuite l'huile d'olive en filet fin et continu, sans cesser de battre jusqu'à incorporation complète de celle-ci.

3 Réunissez dans un saladier le poulet, les asperges, les échalotes et la vinaigrette ; mélangez. Ajoutez le basilic et la ciboule, mélangez de nouveau. Garnissez des lanières de poivron et servez.

En maintes régions d'Asie, la salade de poulet froid accommodée d'une sauce au sésame est un plat estimé. L'asperge, toutefois, est d'origine occidentale. Elle n'en a pas moins été adoptée avec enthousiasme en Asie orientale. Les cuisiniers chinois, en général, la cuisinent sautée au wok, mais je la trouve tout aussi délicieuse juste blanchie et servie avec une vinaigrette relevée. Celle-ci est une variante de la vinaigrette française, juste additionnée d'une touche de pâte de sésame. Ce plat facile est excellent au printemps et par temps chaud.



Soupes et potages

–

Soupe de courgettes au gingembre_

–

Soupe à la poire chinoise et au cresson_

–

Soupe de queue de bœuf_

–

Soupe aux *wonton* de chèvre_

–

Soupe froide de tomate à la citronnelle_

–

Consommé d'huîtres_

–

Crème d'asperges à la coriandre_

–

Soupe de coquilles Saint-Jacques au maïs et au gingembre_

–

Crème de maïs citronnelle et gingembre, pâte de haricot au chili_

–

« De la soupe et de l'amour, la meilleure est la première. »

Proverbe

Venite ad me omnes qui stomacho laboratis et ego restaurabo.

(« Venez tous à moi, vous dont les estomacs crient famine, et je vous guérirai. »)

Enseigne du bouillon de M. Boulanger,

ouvert au XVIII^e siècle à Paris, et qui fut l'un des premiers restaurants de l'Histoire.

Soupes et potages

–

Les soupes sont appréciées en Asie comme en Europe, mais leur statut et leur fonction diffèrent d'une culture à l'autre. Dans les cuisines asiatiques, elles peuvent être quasi inexistantes, comme en Inde, ou considérées comme une boisson, comme au Japon. En Chine, la soupe n'est ni une entrée ni un préliminaire ; elle fait partie intégrante du repas. Servie dans une grande soupière au milieu de la table, et entourée de tous les autres plats, elle est consommée du début à la fin, en tant que « rafraîchissant » entre les plats et comme boisson d'accompagnement. On ne sert d'ailleurs jamais d'eau au cours des repas chinois ; quant au thé, il est servi avant et après le repas, jamais pendant.

–

En Occident, la soupe constitue une entrée, une mise en bouche, parfois un repas complet. Jamais elle ne fait figure, comme en Chine, d'accompagnement ou de soutien. Dans les recettes suivantes, j'ai emprunté quelques formules de soupes à diverses traditions culinaires en y apportant de nouveaux assaisonnements qui relèvent les arômes familiers et leur donnent une autre dimension. C'est évident, par exemple, avec la Crème de maïs citronnelle et gingembre, pâte de haricot au chili (page 54) ou la Soupe aux *wonton* de chèvre (page 48) aromatisée de safran, de ciboulette, de coriandre et de ciboule.

–

J'ai également inclus une soupe froide, un mets pratiquement inconnu en Asie, bien qu'en Chine il arrive qu'une soupe froide sucrée soit servie au cours d'un banquet. Je donne d'ailleurs, au chapitre des desserts, une variante de ce type de recette (page 201). En Occident, où les soupes sont un genre culinaire à part entière, les soupes et potages froids occupent une place respectable.

–

Quoi qu'il en soit, d'Orient ou d'Occident, n'oubliez jamais qu'il ne saurait y avoir de bonne soupe sans un bon fond de bouillon.

Soupe de courgettes au gingembre

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 45 minutes • **cuisson** 10 minutes

900 g de courgettes parées et taillées en julienne
1 cuil. à s. de gros sel
2 cuil. à s. d'huile d'olive extra-vierge
1 petit oignon finement haché
4 ciboules (ou oignons nouveaux) finement ciselées
3 cuil. à s. d'échalotes finement hachées
1 cuil. à s. de gingembre frais finement haché
1 cuil. à s. de sucre
1 l de Fond de volaille (page 218)
2 cuil. à s. de crème fraîche
sel, poivre blanc du moulin
quelques fleurs mauves de ciboulette ou quelques brins de ciboulette ciselée pour le décor (facultatif)

1 Placez la julienne de courgettes dans une passoire en acier inoxydable ou en émail, ajoutez le gros sel et mélangez. Laissez égoutter de 30 à 45 min. Ensuite, rincez les courgettes, enveloppez-les dans un linge et serrez celui-ci pour exprimer le maximum d'humidité. Réservez.

2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse. Faites-y suer l'oignon, les ciboules, les échalotes et le gingembre sur feu doux pendant environ 5 min. sans coloration. Ajoutez les courgettes et le sucre, mélangez bien.

3 Pendant ce temps, dans une casserole, portez le fond de volaille à ébullition. Faites suer les courgettes encore quelques min., puis ajoutez le fond de volaille chaud et retirez du feu. À l'aide d'une louche, par petites quantités, versez ce mélange dans le bol d'un mixeur ou d'un robot et réduisez-le en une crème lisse. Versez le tout dans un grand bol en acier inoxydable et laissez refroidir.
Pour accélérer le refroidissement, vous pouvez placer le saladier dans de l'eau glacée.

4 Lorsque la soupe est presque entièrement refroidie, incorporez doucement la crème. Rectifiez l'assaisonnement. Conservez la soupe au réfrigérateur jusqu'au moment de servir ; garnissez-la, si vous le désirez, de fleurs de ciboulette ou de ciboulette ciselée.

J'ai dégusté pour la première fois cette soupe au restaurant The Gaddi, à l'hôtel Peninsula de Hong Kong. J'ai décidé de recréer la recette en y ajoutant quelques touches personnelles. Cette soupe très simple est une bonne introduction pour toutes sortes de repas. Vous pourrez la faire suivre d'un rôti, par exemple du Porc rôti aux épices chinoises *(page 128).*

Soupe à la poire chinoise et au cresson

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 5 minutes

750 g de *nashi* (poires chinoises), pelées et épépinées
1 belle botte de cresson, épluchée et lavée
1 l de Fond de volaille (page 218)
2 cuil. à s. de beurre
2 cuil. à s. de crème fraîche
2 cuil. à c. de sucre
sel, poivre blanc du moulin

1 Taillez les poires en quartiers, réservez-les. Épongez le cresson dans du papier absorbant.

2 Dans une casserole, portez le fond de volaille à frémissement. Ajoutez les quartiers de poire et faites cuire environ 5 min. sur feu moyen. Retirez du feu, ajoutez les feuilles de cresson, laissez tiédir. Lorsque la soupe est tiède, passez-la au mixeur par petites quantités jusqu'à obtention d'une crème lisse.

3 Versez cette crème dans la casserole, ajoutez le beurre, la crème fraîche, le sucre, salez et poivrez. Portez à frémissement et faites cuire encore 5 min. sans bouillir. Vous pouvez servir cette soupe chaude ou froide.

Voici ma version d'une soupe que ma mère me préparait quand j'étais enfant. Sa recette était strictement chinoise, tout en simplicité. J'ai ajouté, quant à moi, deux touches occidentales — la crème et le beurre — afin d'enrichir le résultat. La réduction de la soupe en purée est également occidentale ; les Asiatiques préfèrent la juxtaposition des textures. Je pense toutefois que cette méthode a ici sa raison d'être.
Les poires dont il est question ici sont des nashi, *une variété asiatique appelée en France « poire japonaise » ou « poire chinoise ». On les appelle aussi « poires-pommes », car si, mûres à point, elles ont l'arôme des meilleures poires, elles gardent la texture croquante des pommes. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-les par des poires mûres mais fermes.*

Soupe de queue de bœuf

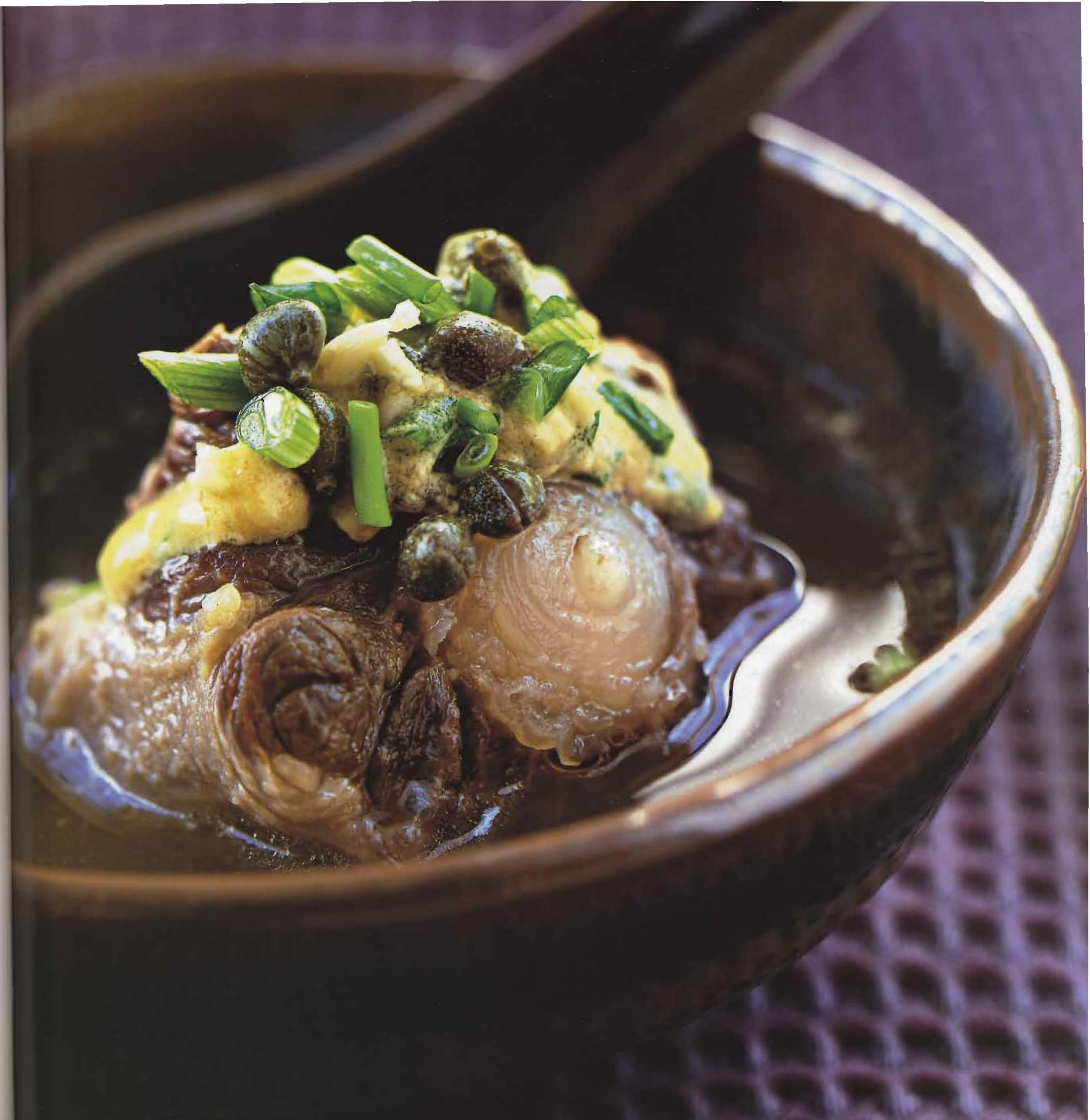
Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 1 heure 40 minutes

2 kg de queue de bœuf coupée en tronçons
1 l de Fond de volaille (page 218)
25 cl de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
2 cuil. à s. de sauce de soja légère
100 g de ciboule ciselée
5 cuil. à s. de câpres égouttées
2 cuil. à s. d'ail haché
3 cuil. à s. de moutarde de Dijon
1 cuil. à s. d'huile de sésame

1 Faites blanchir les morceaux de queue de bœuf pendant 10 min. dans de l'eau bouillante. Égouttez complètement, puis placez les queues de bœuf dans un faitout, ajoutez le fond de volaille, le vin de riz et la sauce de soja. Portez à frémissement, couvrez et faites cuire environ 1 h 30 sur feu doux, ou jusqu'à ce que la queue de bœuf soit tendre. Débarrassez les morceaux de queue de bœuf sur un plat et gardez-les au chaud.

2 Mélangez la ciboule, les câpres, l'ail, la moutarde et l'huile de sésame. Versez ce mélange sur la queue de bœuf. Servez le consommé dans des bols et la queue de bœuf à part.

La soupe de queue de bœuf appartient à plusieurs traditions asiatiques. Quand j'étais enfant, elle apparaissait souvent à la table familiale non seulement en raison de la modicité de son prix, mais aussi parce que nous adorions grignoter la viande savoureuse cachée dans les creux des os. La queue de bœuf possède en effet une riche saveur que j'ai appris à apprécier très tôt. Nous consommions d'abord le bouillon, puis nous trempions les morceaux de queue de bœuf dans un mélange de sauce de soja, de gingembre et de ciboule hachés.
Je respecte ici la recette traditionnelle chinoise, mais j'ajoute quelques condiments européens qui, à mon avis, améliorent encore ce plat vénérable : moutarde, câpres et ail. Le vin de riz ajoute une touche aromatique à cette soupe solide, réconfortante, un véritable délice d'hiver.



Soupe aux *wonton* de chèvre

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 5 minutes

1 paquet de feuilles de pâte à *wonton* (ravioles chinoises)
2 l de Fond de volaille (page 218)
2 l. d'eau
2 cuil. à c. de sel
un peu de ciboule ciselée pour la garniture

La farce
125 g de fromage de chèvre doux
125 g de ricotta
2 cuil. à s. de ciboulette finement ciselée
3 cuil. à s. de blanc de ciboule finement ciselé
1 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée
sel, poivre noir du moulin

1 Préparez d'abord la farce : dans un bol, à l'aide d'une spatule en bois, mélangez soigneusement les deux fromages, la ciboulette, la ciboule, la coriandre, du sel et du poivre.

2 Déposez au centre de chaque carré de pâte à *wonton* environ 2 cuillerées à café de farce. Soulevez les bords de la pâte et joignez-les pour les souder ensemble. L'humidité contenue dans la farce doit suffire à les sceller, mais veillez à ne pas percer la pâte. Déposez les *wonton* au fur et à mesure sur un plan fariné.

3 Portez le fond à ébullition dans une casserole, salez à votre goût. Dans une autre casserole, portez les 2 l. d'eau à ébullition, puis ajoutez le sel. Plongez-y les *wonton* pendant 30 sec. Lorsqu'ils remontent à la surface, retirez-les avec précaution à l'aide d'une écumoire et transférez-les immédiatement dans le bouillon frémissant. Faites-les cuire de 2 à 3 min. Vous devrez probablement vous y prendre en plusieurs fois et cuire plusieurs « fournées » successivement.

4 Versez le bouillon dans une soupière ou dans des bols individuels, garnissez de ciboule ciselée et servez immédiatement.

Toutes les ravioles naissent égales, mais certaines sont plus égales que d'autres. Je pense par exemple que la méthode chinoise, consistant à servir les ravioles (ou wonton*) dans un consommé riche et léger, est celle qui les met le mieux en valeur. Et ici, en lieu et place de la farce traditionnelle au porc haché, je tire parti de la merveilleuse saveur terrienne du fromage de chèvre doux, qui se marie parfaitement avec la ciboulette, la ciboule et la coriandre. Cette recette illustre bien les points forts des deux styles de cuisine, l'asiatique et l'européenne. Avec des feuilles de* wonton *que vous trouverez dans tout magasin d'alimentation asiatique, cette soupe peut être prête en quelques minutes.*

Soupe froide de tomate
à la citronnelle

Pour 4 personnes • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 10 minutes

20 g de beurre
2 cuil. à s. d'huile d'olive extra-vierge
1 gros oignon finement haché
3 cœurs de tige de citronnelle, très finement ciselés
50 cl de Fond de volaille (page 218)
75 cl de Concassée de tomate (page 221)
sel, poivre blanc du moulin
2 cuil. à s. de sucre
2 cuil. à s. de crème liquide
2 cuil. à s. de ciboulette finement ciselée

Pour la garniture
1 cuil. à s. de coriandre finement ciselée

1 Dans une casserole, faites chauffer le beurre et l'huile d'olive, ajoutez l'oignon et la citronnelle. Faites suer sur feu doux pendant 5 min. Ajoutez le fond de volaille et la concassée de tomate et mélangez soigneusement. Salez, poivrez, ajoutez le sucre. Faites cuire 5 min. sur feu doux, puis laissez refroidir. Passez le tout au mixeur, par petites quantités si nécessaire.

2 Laissez la soupe refroidir complètement. Couvrez de film étirable et réservez au réfrigérateur. Peu avant de servir, incorporez la crème et garnissez de ciboulette et de coriandre.

Cela fait relativement peu de temps — un peu plus d'un siècle — que les tomates ont été introduites dans la vénérable cuisine chinoise. Elles n'en ont pas moins gagné une popularité universelle. L'Orient et l'Occident se rencontrent bel et bien, quoi qu'on dise. Ici, j'associe la soupe de tomate européenne avec une épice purement orientale, la citronnelle. Son arôme à la fois affirmé et subtil crée un contraste agréable avec la riche onctuosité de la soupe de tomate, sans qu'il soit besoin d'ajouter une note d'acidité telle que du jus de citron.
C'est un très bon plat d'été ainsi qu'une excellente entrée, mais cette soupe peut aussi constituer l'essentiel d'un repas léger. Vous pouvez la préparer à l'avance et la garder au réfrigérateur, car elle garde bien sa saveur. Vous pouvez aussi, bien entendu, la servir chaude.

Consommé d'huîtres

Pour 4 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 5 minutes

50 cl de Fumet de poisson (page 219)
1 douzaine d'huîtres
25 cl de Concassée de tomate (page 221)
1 cuil. à c. de gingembre frais
1 cuil. à s. de sauce de soja légère
1 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
2 cuil. à s. de feuilles de coriandre fraîche pour la garniture

1 Portez le fumet de poisson à ébullition dans une casserole.

2 Ajoutez les huîtres écaillées, avec leur jus, la concassée de tomate, le gingembre finement haché, la sauce de soja et le vin de riz. Faites cuire 5 min. sur feu très doux. Garnissez de coriandre juste avant de servir.

Dans les répertoires chinois et japonais, mes soupes préférées sont les consommés clairs et légers, chacun doté de ses arômes subtils. Les plus simples sont les meilleurs, à base d'ingrédients frais le moins transformés possible. J'ai appliqué cette règle à ce consommé d'huîtres. La Chine et le Japon sont célèbres pour leur cuisine marine, or les huîtres sont l'essence de la mer. Ce consommé est donc d'inspiration purement asiatique, quoique ses saveurs soient familières à un palais occidental. Je me sers du gingembre pour équilibrer la richesse naturelle de l'huître et pour relever légèrement le consommé. Voilà une soupe facile et vite faite, élégante introduction à un dîner.



Crème d'asperges à la coriandre

Pour 4 personnes • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 5 minutes

450 g d'asperges vertes
1 l de Fond de volaille (page 218)
sel, poivre blanc du moulin
2 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
2 cuil. à s. d'échalote finement hachée
1 cuil. à s. de beurre
3 cuil. à s. de crème fraîche
2 cuil. à s. de coriandre finement ciselée

1 Versez le fond de volaille dans une casserole et faites-y cuire les asperges taillées en tronçons de 5 cm pendant 2 à 3 min. Laissez tiédir, puis passez au mixeur. Salez et poivrez.

2 Versez le mélange dans la casserole et, sur feu très doux, ajoutez la ciboule, l'échalote, le beurre, la crème fraîche et la coriandre. Faites mijoter pendant 1 min. sur feu doux, puis servez immédiatement.

Les asperges, en saison, sont si délicieuses qu'il est inutile de leur ajouter quoi que ce soit. En soupe, ce légume se doit d'apparaître avec toutes ses vertus de saveur, de croquant et de couleur. Je prépare donc cette soupe le plus simplement possible. La crème fraîche donne une touche de douceur, tandis que la coriandre, garniture de soupe très populaire en Chine du Sud et en Thaïlande, apporte son goût terrien en harmonie parfaite avec la saveur exquise de l'asperge verte. Cette soupe enchantera votre table.

Soupe de coquilles Saint-Jacques au maïs et au gingembre

Pour 6 à 8 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 5 minutes

1 l de Fumet de poisson (page 219)
450 g de noix de coquilles Saint-Jacques nettoyées
300 g de grains de maïs frais coupés sur l'épi (environ 3 épis frais)
2 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
1 cuil. à s. de gingembre frais finement haché
3 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
1 cuil. à s. de sucre
sel, poivre du moulin
2 cuil. à s. de crème liquide
20 g de beurre
3 cuil. à s. de ciboulette finement ciselée pour la garniture

1 Dans une casserole, portez le fumet de poisson à ébullition, ajoutez les Saint-Jacques et le maïs. Faites cuire 2 min. sur feu doux, sans bouillir. Ajoutez le vin de riz, le gingembre, la ciboule, le sucre, salez, poivrez et laissez mijoter encore 1 min. Laissez tiédir quelques instants, puis passez la soupe au mixeur.

2 Versez-la dans la casserole et portez à frémissement. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez la crème et le beurre en mélangeant soigneusement. Répartissez cette soupe dans des bols individuels ou versez-la en soupière ; garnissez-la de ciboulette.

Cette association de saveurs, de textures et de parfums classiques d'Est et d'Ouest est relevée et harmonisée par le gingembre, qui met d'accord les deux hémisphères. En Asie, on remplacerait le fumet de poisson par du fond de volaille et les ingrédients ne seraient pas mixés. Je trouve cependant que le résultat est meilleur ainsi. Cette soupe, de préparation très simple, doit être réchauffée sur feu très doux et fera merveille au début d'un repas.

Crème de maïs citronnelle et gingembre, pâte de haricot au chili

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 15 minutes

2 cuil. à s. d'huile d'olive extra-vierge
1 cuil. à s. de gingembre frais finement haché
2 cuil. à s. de cœur de citronnelle finement haché
2 cuil. à s. d'échalote finement hachée
1 petit oignon finement haché
300 g de grains de maïs frais coupés sur l'épi avec un couteau tranchant (environ 3 épis frais)
1 l de Fond de volaille (page 218)
sel, poivre blanc du moulin
2 cuil. à c. de sucre
2 cuil. à s. de crème liquide
2 cuil. à c. de pâte de haricot au chili (ou moins, selon votre goût) pour la garniture
feuilles de coriandre fraîche pour la garniture

1 Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez le gingembre, la citronnelle, l'échalote et l'oignon. Faites suer 2 min. sur feu doux. Ajoutez le maïs et faites cuire encore 1 min. Ajoutez le fond de volaille et portez à frémissement. Faites cuire encore 5 min. sur feu doux, puis salez et poivrez, ajoutez le sucre et la crème. Retirez du feu et laissez refroidir à température ambiante.

2 Passez la soupe au mixeur par petites quantités, en actionnant le moteur au moins 2 ou 3 min. à chaque fois. Versez la soupe dans la casserole et portez à frémissement.

3 Si vous servez en soupière, ajoutez la pâte de haricot au chili au centre de la soupe et remuez soigneusement de façon à dessiner un motif en spirale. Si vous servez en bols individuels, ajoutez au centre de chaque bol de soupe 1/4 de cuillerée à café de pâte de haricot au chili et remuez de la même façon, ou mélangez complètement. Vous pouvez aussi laisser les convives garnir leur soupe eux-mêmes. Décorez de feuilles de coriandre.

Le maïs n'est pas un inconnu, loin de là, dans l'Asie contemporaine, mais il reste un ingrédient d'origine occidentale. J'interprète ici une de mes recettes américaines préférées — la crème de maïs frais — en doublant le plaisir par l'ajout de certains de mes aromates asiatiques favoris : citronnelle, gingembre et pâte de haricot au chili. Si vous aimez les saveurs épicées, cette soupe vous ravira par son goût et son aspect. Si vous ne trouvez pas de maïs vraiment frais, ne le remplacez pas par du maïs en boîte : de jeunes courgettes seront un bon ingrédient de substitution.



Poissons et fruits de mer

Grillade de crabe et de homard_

Coquilles Saint-Jacques à la vapeur_

Poisson à la vapeur aux tomates et au basilic_

Filets de poisson pochés au gingembre_

Crevettes « cristal » au basilic, au piment et à l'ail_

Poisson entier frit croustillant aux tomates_

Moules au beurre de citronnelle_

Filet de saumon et gingembre, basilic, tomate et fleur de sel_

Poisson entier en papillote aux arômes d'Asie_

Ragoût de crevettes piquantes au gingembre_

Ormeau sauté aux brocolis_

Saumon cuit à la vapeur en feuille de chou chinois_

Poisson cuit à la vapeur aux ciboules et aux pousses d'ail_

Crevettes sautées à la moutarde et à la coriandre_

Galettes de crabe aux épices d'Asie_

Marmite de poisson au gingembre_

Crevettes sautées aux carottes et aux asperges_

Coquilles Saint-Jacques aux trois champignons_

Crevettes de jade au persil plat, à la coriandre et au basilic_

Coquillages, sauce au beurre et aux haricots noirs_

Les poissons

Les produits de la mer sont appréciés dans le monde entier, mais en Chine, et tout particulièrement au Japon, ils jouent un rôle de premier plan. Depuis des millénaires, l'alimentation des Japonais repose sur les fruits de la pêche, et leur cuisine sur la variété et la fraîcheur des poissons, des crustacés et des coquillages.
De même, la Chine, avec ses fleuves abondants et son long littoral, donne au poisson une place de choix. Concernant le riche potentiel de la nourriture marine, les cuisiniers d'Asie n'ont rien à apprendre des chefs occidentaux, et tous connaissent l'importance de la fraîcheur des produits de base dans la réussite d'un plat.

Aucun cuisinier, quel que soit son talent, ne saurait préparer un bon plat à partir de poisson insuffisamment frais. En maintes régions d'Asie, le poisson qui a cessé de frétiller n'est même pas jugé propre à la consommation. Dans les salles des restaurants de Hong Kong trônent de grands viviers où les poissons nagent jusqu'au dernier moment avant d'être pêchés et préparés. C'est un usage coûteux, mais qui en vaut la peine. Impossible dans ce cas de tricher sur la fraîcheur. Sur les marchés de Hong Kong, les filets sont levés alors que le poisson est encore vivant, « cœur battant », selon l'expression locale.

Les fruits de mer

Crevette, langoustine, crabe, homard, langouste, coquille Saint-Jacques, ormeau et autres fruits de mer sont appréciés tant en Orient qu'en Occident. Je me suis efforcé de leur appliquer des méthodes de cuisson mettant en valeur leur saveur à la fois fine et prononcée : en effet, s'il est important en général de bien cuisiner, ce sont les produits de la mer, fragiles et délicats, qui exigent le plus grand soin. C'est pourquoi les meilleurs modes de cuisson sont la vapeur, le pochage et la friture.

Si le homard et la langouste sont onéreux et réservés aux grandes occasions, le crabe, en saison, est relativement bon marché, et chaque région du monde en possède de délicieuses espèces. La règle d'or est de choisir les fruits de mer parfaitement frais, de préférence vivants : une fois morts, ils perdent immédiatement beaucoup de leur goût. C'est pour cette raison que de nombreux Chinois refusent d'acheter et de consommer des crustacés déjà cuits.

Grillade de crabe et de homard

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 15 minutes

2 tourteaux
ou araignées vivants,
de 450 à 700 g chacun
2 homards vivants,
de 450 à 500 g chacun
3 cuil. à s. d'huile d'olive
extra-vierge
1 cuil. à s. d'huile
de sésame

1 Gardez les crustacés au réfrigérateur pendant 1 h. pour les endormir. Mélangez les deux huiles. À l'aide d'un couperet ou d'un grand couteau, fendez les crabes et les homards en deux par le milieu dans le sens de la longueur. Retirez les branchies, les mandibules et les yeux, ainsi que les intestins. Gardez intacts le foie des crabes (de couleur jaune) et celui du homard (d'un jaune verdâtre). Badigeonnez légèrement toute la surface des crustacés du mélange d'huiles. Réservez.

2 Préparez un barbecue. Lorsque les braises blanchissent, faites-y griller les crabes et les homards. Dès que les carapaces sont rouges et la chair ferme mais encore translucide, ils sont cuits. Servez immédiatement.

Le crabe et le homard sont tous deux d'une grande finesse de goût. Pour préserver celle-ci, rien ne vaut la cuisson au gril. La cuisson des crustacés en carapace, à l'étouffée, préserve les saveurs naturelles et le moelleux de la chair. Accompagnez cette grillade de Mayonnaise au gingembre et à la ciboule *(page 223).*

Coquilles Saint-Jacques
à la vapeur

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 5-8 minutes

700 g de noix de Saint-Jacques entières, parées et nettoyées
2 cuil. à c. de Sel chinois au poivre du Sichuan (page 13 du glossaire)
1 cuil. à c. de zeste d'orange en fine julienne
1 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
poivre noir du moulin
4 cuil. à s. de beurre bien froid en petites parcelles
3 cuil. à s. de blanc de ciboule finement ciselé

1 Dans un grand bol, mélangez les noix de Saint-Jacques, le sel aux épices, le zeste d'orange, le vin de riz et du poivre noir selon votre goût. Laissez mariner 15 min.

2 Transférez les Saint-Jacques avec leur marinade dans un bol à l'épreuve de la chaleur et déposez celui-ci dans un panier à vapeur placé dans un wok, ou dans la partie supérieure d'un cuit-vapeur. Faites cuire à vapeur douce pendant 5 à 8 min.

3 Sortez le bol du panier, réservez les coquilles en les égouttant et gardez le jus de cuisson. Faites-le réduire de moitié dans une casserole. À l'aide d'un fouet, incorporez le beurre peu à peu, quelques parcelles à la fois, puis ajoutez la ciboule ciselée. Servez les Saint-Jacques nappées d'un peu de cette sauce.

Pour garder aux Saint-Jacques leur saveur douce et subtile, rien n'est mieux que la chaleur douce et humide de la vapeur.

Poisson à la vapeur
aux tomates et au basilic

Pour 4 personnes • **préparation** 12 minutes • **cuisson** 15 minutes

1 poisson à chair ferme (sole, turbotin, barbue, bar...) de 1,2 kg environ entier, vidé, ébarbé et, si nécessaire, écaillé
1 cuil. à s. de gros sel
poivre blanc du moulin
1 poignée de feuilles de basilic frais
les feuilles et les tiges d'un bulbe de fenouil, grossièrement hachées
25 cl de Concassée de tomate (page 221)
1 cuil. à s. d'échalote finement hachée
75 g de beurre froid en petites parcelles

1 À l'aide d'un couteau tranchant, pratiquez des incisions en biais sur les deux flancs du poisson, d'environ 2,5 cm d'épaisseur et 5 cm de longueur et de l'arrière des ouïes à la queue. Salez et poivrez l'extérieur et l'intérieur du poisson, puis introduisez des feuilles de basilic dans les incisions. Garnissez des parures de fenouil le fond d'un plat creux à l'épreuve de la chaleur. Déposez le poisson sur les parures et, à l'aide d'une cuillère, recouvrez-le soigneusement de concassée de tomate.

2 Posez le plat sur la grille d'un panier posé dans un wok, ou dans la partie supérieure d'un cuit-vapeur. Couvrez le récipient et faites cuire à la vapeur au-dessus de 5 cm d'eau frémissante pendant environ 12 min. ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit à cœur. Retirez du feu, recueillez dans une poêle tout le jus de cuisson accumulé dans le plat. Éliminez les parures de fenouil et remettez le poisson sur son plat, dans le cuit-vapeur ou dans le panier fermé, pour le garder au chaud.

3 Ajoutez au jus de cuisson, dans la poêle, l'échalote hachée. Faites réduire sur feu vif jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une cuillerée à soupe de liquide. Hors du feu, ajoutez en fouettant le beurre froid, quelques parcelles à la fois, pour monter la sauce. Servez le poisson et la sauce à part.

La fraîcheur est un élément clé, non seulement sanitaire mais aussi gustatif. Seul le poisson parfaitement frais a le goût qu'il doit avoir. J'associe dans cette recette la technique chinoise de la cuisson à la vapeur avec des saveurs « fusionnées » : si le basilic et les tomates appartiennent au répertoire tant asiatique qu'européen, le beurre et le fenouil, eux, appartiennent pleinement à l'Ouest.
C'est un excellent plat d'été. Vous pouvez le servir froid, mais alors omettez la sauce au beurre et servez avec un peu d'huile d'olive battue avec un trait de jus de citron.



Filets de poisson pochés au gingembre

Pour 4 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 12 minutes

50 cl de Fumet de poisson (page 219)
sel, poivre blanc du moulin
1 cuil. à s. de jus de gingembre
1 cuil. à s. de gingembre taillé en très fine julienne
450 g de filets de poisson blanc à chair ferme (sole, bar, daurade, flétan...)
25 cl de Concassée de tomate (page 221)
40 g de beurre
2 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
2 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec

1 Portez à frémissement le fumet de poisson dans une casserole. Ajoutez sel, poivre, le jus de gingembre et le gingembre en julienne. Laissez frémir 2 min.

2 Retirez du feu, ajoutez les filets de poisson et couvrez hermétiquement la casserole afin de pocher les filets pendant 5 min. dans le fumet chaud. Ensuite, retirez les filets, déposez-les sur un plat et couvrez d'aluminium pour garder au chaud.

3 Sur feu vif, faites réduire le jus de cuisson de moitié. Ajoutez la concassée de tomate, le beurre, la ciboule, le vin de riz et faites cuire 5 min. sur feu très doux. Versez cette sauce sur les filets et servez immédiatement.

Le gingembre, en Asie, est un ingrédient indispensable, particulièrement dans la cuisine du poisson. Sa saveur piquante et agréable s'harmonise avec tous les produits de la mer. Dans cette recette, le poisson est doucement poché dans un fumet où il absorbe les arômes des épices et des condiments sans risquer la surcuisson. Une fois que le fumet de poisson est préparé, la suite de la recette est très simple et produit un plat élégant, orné du rouge vif d'une sauce tomate beurrée. Pourquoi ne pas le servir en plat principal d'un dîner d'amoureux, ou en entrée d'un repas plus élaboré ?

Crevettes « cristal » au basilic, au piment et à l'ail

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 30 minutes • **cuisson** 5 minutes

450 g de grosses crevettes décongelées et décortiquées
2 cuil. à s. de gros sel marin
1 cuil. à s. d'huile d'olive
1 cuil. à s. d'huile d'arachide
1 gros piment rouge frais (chili), débarrassé de ses graines et haché
2 cuil. à s. d'ail grossièrement haché
2 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
sel, poivre noir du moulin
1 grosse poignée de feuilles de basilic

1 Dans un grand bol, mélangez les crevettes et le sel. Laissez reposer 30 min. Rincez soigneusement les crevettes sous l'eau froide courante, égouttez-les et séchez-les dans du papier absorbant.

2 Faites chauffer un wok. Ajoutez les huiles d'olive et d'arachide, puis le piment, l'ail et enfin les crevettes. Faites sauter 1 min. en remuant constamment. Ajoutez alors le vin de riz, salez et poivrez, faites encore sauter 3 min., ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites.

3 Ajoutez enfin les feuilles de basilic. Dès qu'elles se flétrissent, mélangez-les au reste du plat. Servez sans attendre.

Voici une façon rapide, facile et délicieuse de préparer les crevettes. La technique chinoise de salage des crevettes avant cuisson donne à celles-ci une texture croquante et une saveur plus affirmée, tandis que le basilic, utilisé comme légume plus que comme aromate, en compagnie des piments et de l'ail, donne à l'ensemble un délicieux accent sino-provençal. La cuisson sautée au wok, de son côté, saisit les crustacés, préservant leur tendreté et leur arôme.

Poisson entier frit croustillant aux tomates

Pour 4 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 10 minutes

1 poisson à chair ferme (sole, turbotin, barbue, bar...) de 1,2 kg environ entier, vidé, ébarbé et, si nécessaire, écaillé
1 cuil. à c. de poivre blanc du moulin
1,5 l d'huile d'arachide pour la friture
1/2 paquet de Maïzena
1 tête de chicorée frisée, lavée et essorée, pour la garniture
sel

La sauce aux tomates fraîches
50 cl de Concassée de tomate (page 221)
1 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée
1 cuil. à s. d'huile d'olive
1 poignée de feuilles de basilic grossièrement hachées
sel, poivre noir du moulin

1 Dans un saladier, mélangez la concassée de tomate, la coriandre, l'huile d'olive, le basilic ; salez et poivrez.

2 Séchez soigneusement le poisson à l'aide de papier absorbant. Sur chaque flanc du poisson, pratiquez des incisions en biais de 2,5 cm de profondeur et de 5 cm de longueur à 5 cm d'intervalle. Salez et poivrez le poisson.

3 Dans un grand wok ou dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle commence à fumer. Passez le poisson dans la Maïzena pour l'enrober complètement, puis secouez-le pour éliminer l'excédent. Servez-vous d'une écumoire pour plonger le poisson dans la friture et faites-le frire 5 min.

4 Retirez le poisson avec l'écumoire, faites chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle fume de nouveau et plongez-y à nouveau le poisson jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

5 Garnissez un plat des feuilles de chicorée frisée, déposez le poisson dessus, et servez immédiatement avec la sauce tomate à part.

En Chine, le poisson frit entier est souvent servi avec une sauce aigre-douce ou une sauce pimentée. Une délicieuse perche du Pacifique qui me fut servie un jour au Mexique, accompagnée d'une salsa, m'a rappelé cette préparation. Cette recette ravira tous les amoureux de fritures marines : la sauce rafraîchissante offre un contraste savoureux avec le poisson tendre et croustillant.



Moules au beurre de citronnelle

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 15 minutes

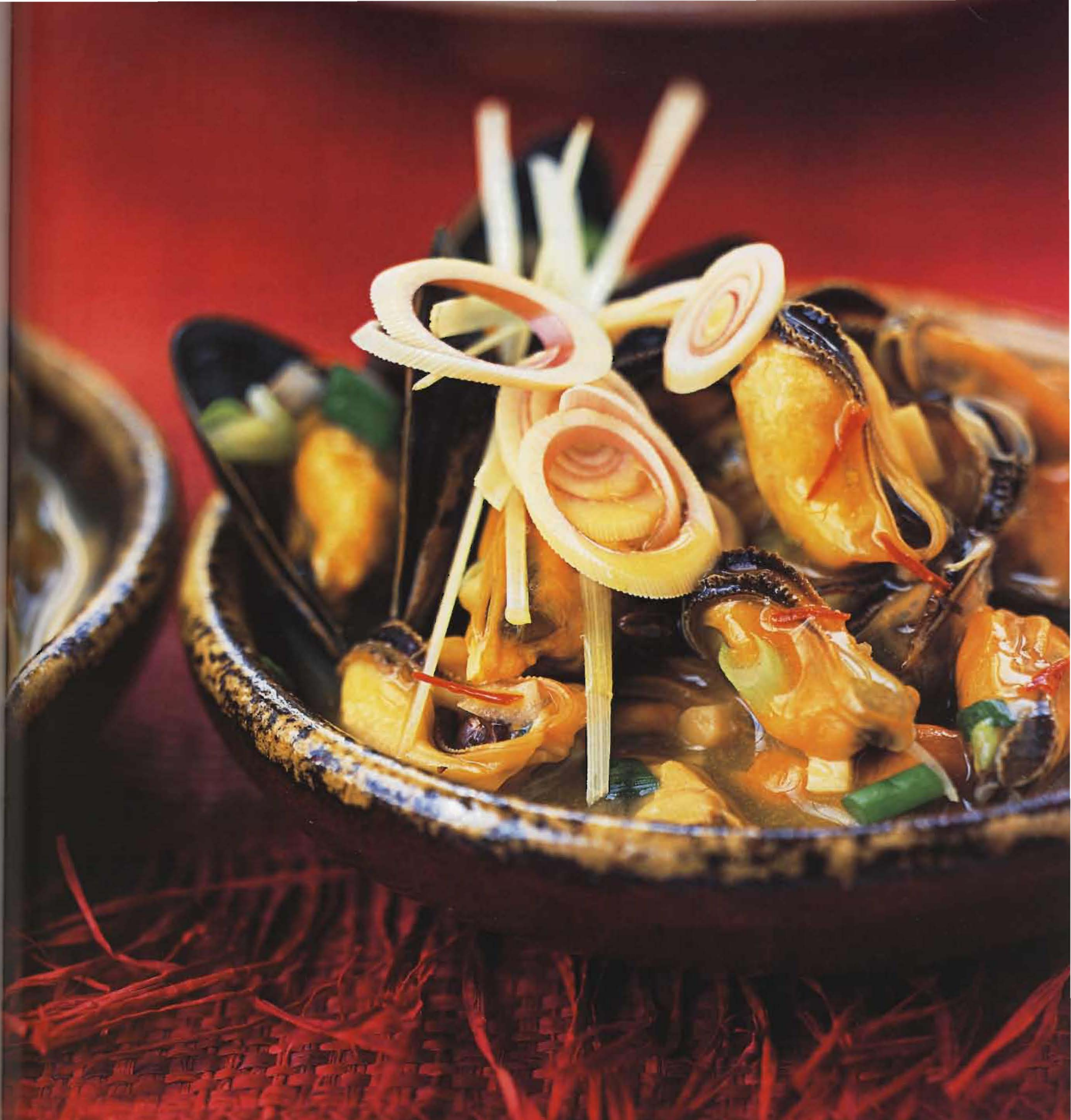
1 kg de moules
6 cl de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
25 cl de Fumet de poisson (page 219)
2 cuil. à s. d'échalotes finement hachées
2 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
3 cuil. à s. de citronnelle finement ciselée
1 cuil. à c. de gingembre finement haché
1 cuil. à c. de filaments de safran
sel, poivre blanc du moulin
2 cuil. à s. de beurre bien froid en petites parcelles

1 Grattez et nettoyez les moules, puis lavez-les dans plusieurs eaux bien froides. Dans un grand faitout, versez le vin de riz et le fumet de poisson, ajoutez les moules, couvrez et posez le faitout sur feu vif jusqu'à ce que les moules soient ouvertes. Retirez-les du faitout avec une écumoire et décoquillez-les.

2 Filtrez le jus de cuisson des moules dans un bol à travers une passoire fine. Versez ce jus dans une poêle, ajoutez les échalotes, la ciboule, la citronnelle, le gingembre et le safran.

3 Faites bouillir 2 min. sur feu vif, salez et poivrez ; à l'aide d'un fouet, incorporez le beurre froid petit à petit. Enfin, ajoutez les moules décoquillées et faites-les juste chauffer. Servez-les avec leur sauce dans des assiettes creuses.

Les moules sont aussi familières aux cuisines d'Asie qu'à celles de l'Europe. Délicieuses et peu coûteuses, elles peuvent être préparées de multiples manières. En Chine, on se contente généralement de les sauter au wok, ce qui est un bon moyen d'éviter la surcuisson et la consistance caoutchouteuse des mollusques trop chauffés. Je préfère, quant à moi, les ouvrir à la vapeur, ce qui ne prend que quelques instants. Le jus résultant doit être filtré pour éviter tout grain de sable. Accompagnées d'une sauce bien relevée, de condiments asiatiques et d'une touche de beurre, ces moules peuvent rivaliser avec les meilleures mouclades.



Filet de saumon, gingembre, basilic, tomate et fleur de sel

Pour 4 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 20 minutes

50 cl de Fumet de poisson (page 219)
1 pavé de filet de saumon de 450 g, sans la peau
25 cl de Concassée de tomate (page 221)
2 cuil. à c. d'huile de sésame
1 cuil. à c. de gingembre frais finement haché
4 cuil. à s. de basilic frais finement ciselé
1 cuil. à s. de coriandre fraîche finement hachée
fleur de sel pour le service

1 Dans une sauteuse, portez le fumet de poisson à frémissement. Ajoutez le filet de saumon, couvrez et retirez du feu. Laissez pocher 20 min.

2 Dans un bol, mélangez la concassée de tomate, l'huile de sésame, le gingembre, le basilic et la coriandre. Gardez le tout au réfrigérateur pendant le pochage du saumon.

3 À l'aide d'une écumoire (ou même de deux pour ne pas casser le filet), retirez le saumon du fumet avec précaution. (Gardez le fumet pour un usage ultérieur : laissez-le refroidir, puis réservez-le au congélateur.)

4 Découpez le filet en 4 portions égales. Disposez-les sur les assiettes de service. À l'aide d'une cuillère, versez la sauce sur chaque portion de saumon, puis saupoudrez de fleur de sel. Servez sans attendre.

On dit que l'imitation est la forme la plus sincère de la flatterie. Si tel est le cas, la recette suivante est à la fois la plus flatteuse et la plus sincère que j'aie jamais créée ! En effet, la version d'origine m'en fut servie au restaurant Chantecler de l'hôtel Negresco, à Nice, au temps où Jacques Maximin en dirigeait la cuisine. C'était un jour de janvier au froid cinglant ; j'avais fait avec des amis cinq heures de route depuis Marseille au milieu de la pire tempête de neige qui se fût jamais abattue sur le sud de la France. On peut imaginer que j'avais faim, mais même sans cela, ce magnifique saumon au gros sel eût été inoubliable. La simplicité même : un pavé de saumon juste poché, garni de basilic, de tomates et de gros sel marin. Je n'ai pas cherché à dépasser cette recette mais à l'adapter au moyen de délicieux ajouts asiatiques, par exemple une sauce apte à mettre le saumon en valeur. Ce plat, quoique exceptionnellement bon (à condition d'utiliser du saumon de première qualité), est très facile à réaliser.

Poisson entier en papillote aux arômes d'Asie

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 30 minutes

1 poisson entier à chair ferme (bar, sole, turbot...) de 1,2 kg environ, vidé, écaillé et ébarbé
sel marin gris, poivre du moulin
8 cuil. à s. de ciboule taillée en julienne
2 cuil. à s. de gingembre frais taillé en julienne
2 cuil. à s. de coriandre fraîche ciselée
1 chili rouge frais, débarrassé de ses graines et taillé en julienne
60 g de beurre froid
2 cuil. à s. de sauce de soja légère

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Découpez un rectangle d'aluminium ménager de 30 cm de largeur et dépassant de 15 cm la longueur du poisson. Frottez le poisson de sel et de poivre du moulin sur ses deux faces, puis déposez-le sur la feuille d'aluminium.

2 Parsemez le poisson de julienne de ciboule, de gingembre, de coriandre et de chili, répartissez le beurre froid en parcelles sur le poisson et arrosez de la sauce de soja. Fermez soigneusement la papillote en scellant hermétiquement les extrémités.

3 Posez la papillote sur une plaque et faites-la cuire 30 min. environ, ou jusqu'à ce qu'il soit facile de transpercer le poisson jusqu'au centre avec une pique de bambou. Présentez le poisson à table, sur un plat, encore enveloppé de sa papillote, et ouvrez celle-ci à table. Servez chaque portion accompagnée des aromates de la papillote.

Le poisson entier cuit à la vapeur est une préparation connue de l'Est comme de l'Ouest. En Asie, il est le plus souvent assaisonné au moyen du trio gagnant traditionnel : ail, gingembre et ciboule. En France, naguère encore, la papillote de papier huilé ou beurré était le seul moyen connu pour cuire le poisson à l'étouffée. De nos jours, la papillote d'aluminium remplit très bien cette mission. Sans être aussi romantique que l'enveloppe de papier, elle est plus hermétique, isole mieux le contenu et retient l'humidité. En outre, l'aluminium ménager est toujours à portée de main. Le poisson, cuit ainsi, reste moelleux et savoureux, tendre et délicatement imprégné des aromates asiatiques qui l'accompagnent. Le poisson entier émergeant de sa papillote fait beaucoup d'effet à table si vous avez des invités, mais vous pouvez aussi adapter cette recette à des escalopes ou à des darnes de poisson en réduisant le temps de cuisson de moitié.

Ragoût de crevettes piquantes au gingembre

Pour 4 personnes • **préparation** 30 minutes • **cuisson** 10 minutes

700 g de crevettes crues
2 cuil. à c. de gros sel
1 cuil. à s. de beurre
1 cuil. à s. d'huile d'olive extra-vierge
2 cuil. à s. d'échalotes finement hachées
2 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
2 cuil. à c. de chili rouge frais finement haché
2 cuil. à s. de gingembre finement haché
1 navet moyen taillé en dés
1 carotte taillée en petits dés
12 cl de vin blanc sec
6 cl de vin de riz de Shaoxing
25 cl de Fumet de poisson (page 219)
2 cuil. à s. de crème liquide
12 cl de Concassée de tomate (page 221)
poivre du moulin
3 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée

1 Dans un bol, réunissez les crevettes (décongelées, décortiquées et débarrassées de la veine dorsale) et le gros sel. Mélangez, laissez reposer 30 min., puis rincez les crevettes soigneusement à l'eau froide courante et séchez-les dans du papier absorbant.

2 Dans un wok ou dans une poêle en fonte, faites chauffer le beurre et l'huile d'olive. Ajoutez les échalotes, la ciboule, le chili et le gingembre ; faites-les sauter 2 min. Ajoutez les dés de navet et de carotte, faites sauter encore 2 min. Ajoutez le vin blanc et le vin de riz ou le Jerez, et faites réduire presque à sec. Ajoutez alors le fumet de poisson et faites réduire aux deux tiers.

3 Enfin, ajoutez les crevettes, la crème et la concassée de tomate. Salez et poivrez. Faites cuire 5 min. sans cesser de remuer. Ajoutez la coriandre, mélangez bien et servez immédiatement.

Un « ragoût » est, étymologiquement, ce qui redonne l'appétit et incite à la gourmandise. On peut donc définir le ragoût comme un mélange d'ingrédients, viande, poisson et/ou légumes, cuisiné de façon appétissante. Chaque région de France s'enorgueillit de ses ragoûts traditionnels, qui ne sont pas sans rappeler les marmites chinoises, dont le contenu est cuit à l'étouffée dans un récipient de terre cuite.

Ormeau sauté aux brocolis

Pour 2 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 10 minutes

450 g de brocolis
200 g de noix d'ormeau ou de Saint-Jacques, nettoyées par votre poissonnier
1 cuil. à s. d'huile d'arachide
1 cuil. à s. d'ail grossièrement haché
12 cl de crème fraîche
1 cuil. à s. de sauce d'huître

1 Séparez les têtes de brocoli en petits bouquets. Pelez les tiges et taillez-les en rondelles. Faites bouillir de l'eau salée, faites-y blanchir les brocolis 3 min., puis plongez-les immédiatement dans de l'eau glacée. Égouttez soigneusement.

2 Parez les noix d'ormeau ou de Saint-Jacques et taillez-les en fines lanières. Frappez-les plusieurs fois avec un maillet ou le plat d'un couperet afin de les attendrir sans les écraser (cette précaution est inutile avec les Saint-Jacques).

3 Faites chauffer un wok ou une sauteuse et ajoutez l'huile, puis l'ail, les brocolis et enfin les lanières d'ormeau. Faites sauter 30 sec. en mélangeant. Retirez les lanières d'ormeau à l'aide d'une écumoire et réservez-les. Dans le wok, versez la crème fraîche et la sauce d'huître ; faites cuire 2 min. Ajoutez l'ormeau réservé et mélangez de nouveau. Servez immédiatement.

L'ormeau, frais, séché ou en conserve, tient une place illustre dans les cuisines asiatiques. En Europe, il est coûteux et recherché, bien que moins connu qu'en Asie. Ce coquillage à la texture et au parfum délicats est réellement délicieux quand il n'est pas trop cuit, et la cuisson sautée au wok est une des méthodes qui lui réussissent le mieux. Si l'ormeau frais se révèle introuvable ou hors de prix, remplacez-le par des coquilles Saint-Jacques. Le brocoli est un accompagnement traditionnel pour l'ormeau ; il accompagne tout aussi bien les Saint-Jacques, qu'il complète par sa saveur. Quant au mélange insolite de crème fraîche et de sauce d'huître, il rend véritablement hommage au goût de ces délicieux coquillages.

Saumon cuit à la vapeur en feuille de chou chinois

Pour 4 personnes • **préparation** 12 minutes • **cuisson** 6-8 minutes

1 chou chinois
4 pavés de saumon de 120 g chacun environ, sans la peau
sel, poivre du moulin
2 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée
4 cuil. à s. de Fumet de poisson (page 219)
2 cuil. à c. de jus de citron vert ou jaune
75 g de beurre froid en petites parcelles

1 Prélevez quelques-unes des grandes feuilles du chou en les gardant aussi entières que possible. Faites-les blanchir quelques secondes à l'eau bouillante, juste le temps de les assouplir. Égouttez-les et séchez-les dans du papier absorbant. Étalez-les sur un plan de travail.

2 Déposez un pavé de saumon à l'extrémité d'une feuille (si les feuilles sont trop petites, vous en utiliserez deux par pavé de saumon), saupoudrez généreusement de sel, de poivre et de coriandre fraîche. Roulez la feuille autour du pavé de saumon tout en rentrant les bords latéraux au fur et à mesure.

3 Posez les paupiettes de chou au saumon sur un plat creux à l'épreuve de la chaleur, déposez le plat dans un wok muni d'un panier ou dans un cuit-vapeur, et faites cuire de 6 à 8 min. à vapeur douce.

4 Sortez le plat du wok ou du cuit-vapeur, versez dans une petite casserole le jus accumulé dans le plat, ajoutez le fumet de poisson et le jus de citron. Faites réduire la sauce d'un tiers sur feu vif, puis ajoutez le beurre en fouettant, quelques parcelles à la fois. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Servez les feuilles de chou farcies nappées de la sauce.

Le saumon frais exerce sur les cuisiniers un attrait indéniable : sa texture ferme, sa couleur agréable et sa saveur exquise, délicate mais caractéristique, ont tout pour séduire. Le saumon réunit force et subtilité de goût. Il est assez noble pour affronter une sauce épicée, comme dans la recette des Filets de saumon, gingembre, basilic, tomate et fleur de sel *(page 68), tout en sachant s'adapter aux préparations les plus simples, comme la suivante, où il est cuit doucement à la vapeur dans une paupiette de chou chinois. Le chou garde à la chair de saumon sa tendreté tout en lui communiquant sa douceur légèrement sucrée.*



Poisson cuit à la vapeur aux ciboules et aux pousses d'ail

Pour 4 personnes • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 5 minutes

4 portions de filets de flétan (500 g en tout)
sel, poivre du moulin
4 cuil. à s. de pousses d'ail taillées en julienne
4 cuil. à s. de ciboule taillée en julienne
12 cl de Fumet de poisson (page 219)
30 g de beurre froid en petites parcelles

1 Salez et poivrez généreusement les pavés de flétan. Déposez-les sur un plat creux à l'épreuve de la chaleur et parsemez-les régulièrement de la julienne de pousses d'ail et de ciboule. Déposez le plat dans un wok muni d'un panier ou dans un cuit-vapeur. Faites cuire à vapeur douce pendant 5 min.

2 Versez dans une petite casserole le jus accumulé dans le plat et reposez celui-ci dans le panier couvert afin de garder le poisson au chaud. Dans la casserole, versez le fumet de poisson et faites réduire le tout de moitié. Ajoutez le beurre en fouettant, quelques parcelles à la fois, puis disposez le poisson sur un plat de service, couvert des légumes. Nappez de la sauce et servez.

C'est dans le sud de la France que j'ai découvert les jeunes pousses d'ail. Elles m'ont immédiatement enthousiasmé. Bien que moins affirmé que celui de leurs aînées — les gousses d'ail — leur goût s'impose avec clarté. Les pousses d'ail semblent avoir une affinité spéciale avec les ingrédients doués d'une saveur subtile. Les Chinois aussi adorent les pousses d'ail — comme je le découvris plus tard à Hong Kong —, qu'ils utilisent en particulier dans leur cuisine au wok. Toutefois, la cuisine à la vapeur parvient à mettre en valeur les arômes tant du poisson que des pousses d'ail, sans que l'une ne domine l'autre.
Ce plat délicieux ne pose aucun problème de préparation tant que les pousses d'ail sont disponibles.
Si vous n'en trouvez pas, utilisez de la ciboulette.

Crevettes sautées à la moutarde et à la coriandre

Pour 4 personnes • **préparation** 4 minutes • **cuisson** 5 minutes

700 g de grosses crevettes fraîches ou décongelées
2 cuil. à c. d'huile d'arachide
30 g de beurre
2 cuil. à s. d'ail grossièrement haché
sel, poivre noir du moulin
2 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
12 cl de Fumet de poisson (page 219)
2 cuil. à s. de moutarde de Dijon
2 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée

1 Dans un wok ou dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'arachide et le beurre. Ajoutez les crevettes (que vous aurez préalablement décortiquées et débarrassées de leur veine dorsale) et l'ail, faites sauter 1 min. en remuant avec une spatule. Salez et poivrez.

2 Ajoutez le vin de riz, le fumet de poisson, la moutarde et la coriandre. Faites cuire 2 min. sur feu vif, ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites. Servez immédiatement.

Plus les ingrédients sont de grande qualité, plus il est facile de les transformer en un petit festin. Ici, il s'agit de grosses crevettes croquantes, rosées et dodues, parées d'une touche de moutarde et de coriandre fraîche, d'un peu de vin de riz, d'huile d'olive et de fumet de poisson. Tout cela donne un plat très simple, délectable et original. Il est recommandé de trouver des gambas fraîches pour ce plat, mais vous pouvez aussi utiliser des crevettes décongelées.

Galettes de crabe aux épices d'Asie

Pour environ 16 crêpes • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 15 minutes

110 g de farine
2 œufs
1 cuil. à s. d'huile de sésame
2 cuil. à c. de sel
poivre noir du moulin
2 cuil. à c. de gingembre finement haché
3 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
25 cl de lait
2 cuil. à s. de jus de citron
200 g de chair de crabe fraîche (tourteau ou araignée décortiqué)
huile d'arachide pour poêler les crêpes

1 Dans un grand saladier, mélangez la farine, les œufs, l'huile de sésame, le sel, le poivre, le gingembre, la ciboule, le lait et le jus de citron. Ajoutez enfin la chair de crabe.

2 Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer un peu d'huile d'arachide et versez-y environ 6-7 cl (4 cuillerées à soupe) de pâte. Faites légèrement dorer sur feu moyen, puis retournez la crêpe et faites dorer l'autre côté.
Servez immédiatement, ou gardez les crêpes couvertes dans un four tiède jusqu'au moment de les servir.

Les crêpes sont universelles, mais elles varient d'un pays à l'autre. En Chine, elles sont réduites à leur plus simple expression : de la farine et de l'eau. Je trouve la version française plus moelleuse et plus légère, plus savoureuse aussi, et plus adaptable à diverses préparations. Ici, par exemple, je l'associe à la chair de crabe et aux aromates d'Asie pour créer un plat délectable qui a également l'avantage de tirer le maximum d'un minimum de crabe — denrée coûteuse comme chacun sait. Servez ces crêpes avec d'autres plats de poisson, par exemples les Moules au beurre de citronnelle *(page 66) ou seules, en entrée, avec un peu de beurre et de jus de citron.*



Marmite de poisson au gingembre

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 30 minutes • **cuisson** 20 minutes

1 kg de filets de poisson à chair ferme
2 l de Fumet de poisson (page 219)
2 tranches épaisses de gingembre frais
75 cl de Concassée de tomate (page 221)
250 g de pois gourmands, parés et effilés
60 g de kumquats frais, grossièrement hachés
mayonnaise à l'ail, au chili et au poivre du Sichuan (page 10 du glossaire)

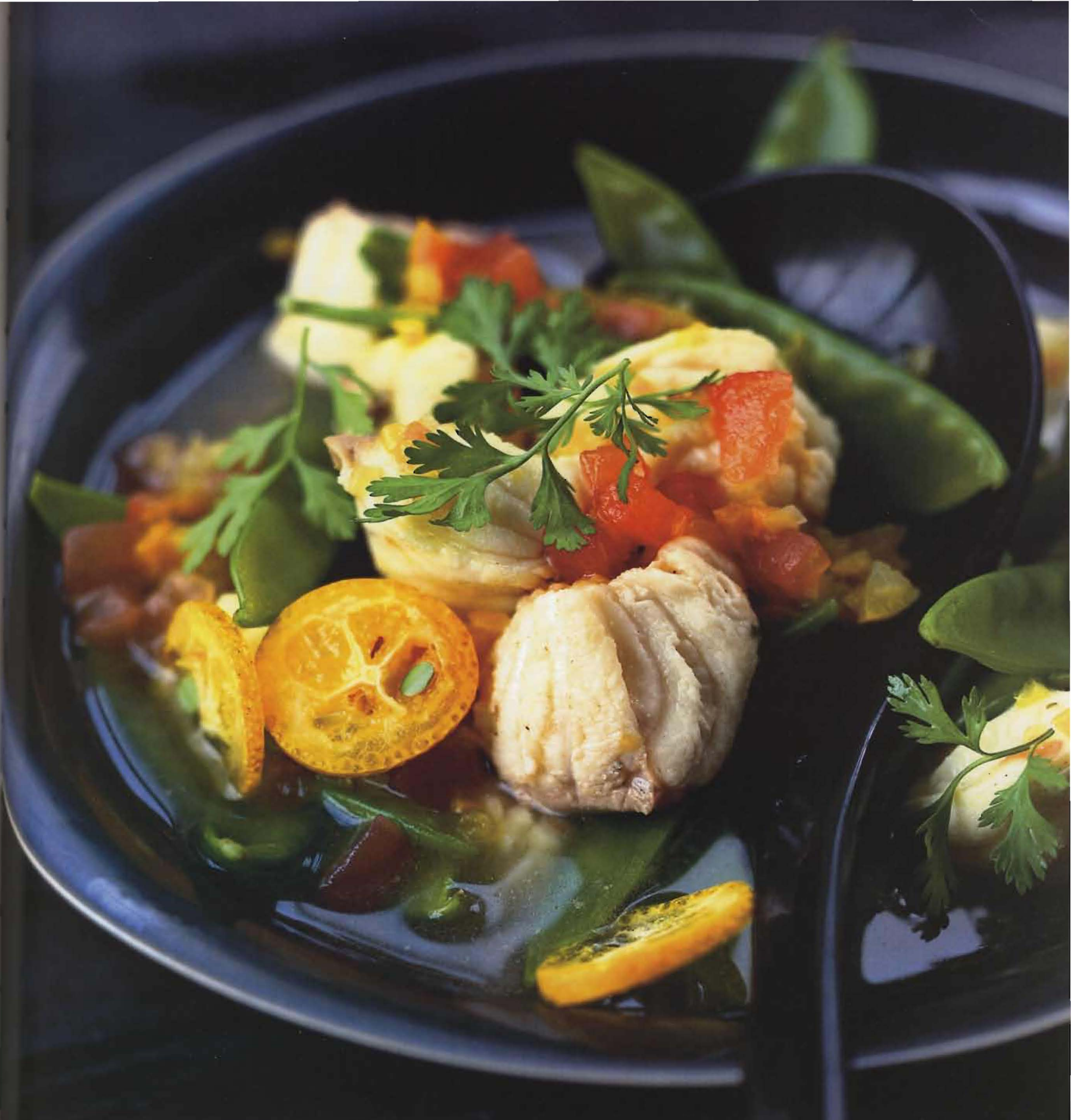
La marinade
2 cuil. à c. de sel fin
2 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée
2 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
1 cuil. à s. de jus de gingembre
1 cuil. à c. d'huile de sésame
poivre du moulin

1 Taillez les filets de poisson (bar, sole, lotte, flétan...) en morceaux de 2,5 cm sur 5 cm. Mélangez, dans un saladier, les ingrédients de la marinade, ajoutez le poisson, mélangez et laissez mariner 30 min. au frais.

2 Dans un faitout, portez le fumet de poisson à ébullition. Ajoutez le gingembre et laissez frémir 15 min. Retirez le gingembre à l'aide d'une écumoire.

3 Plongez dans le fumet les morceaux de poisson marinés, faites frémir 2 min., puis ajoutez la concassée de tomate, les pois gourmands et les kumquats. Faites cuire encore 3 ou 4 min. sur feu doux. Servez avec la mayonnaise épicée.

Les marmites et ragoûts de poisson sont plutôt une spécialité de l'Occident, bien que les soupes de poisson soient appréciées des deux hémisphères. Je ne vous propose pas ici une bouillabaisse — ma référence dans ce style de cuisine — mais une variation Est-Ouest sur ce thème : un plat savoureux, attrayant, digne d'être apprécié pour lui-même. Le gingembre domine, sa note piquante et fraîche offrant un contrepoint au poisson.



Crevettes sautées aux carottes et aux asperges

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 5 minutes

Le bok choy
225 g de *bok choy*
1 cuil. à s. de vinaigre balsamique
1 cuil. à s. et demie d'huile d'olive extra-vierge
sel, poivre noir du moulin

Les crevettes
12 cl de Fond de volaille (page 218)
1 cuil. à s. d'huile d'arachide
2 cuil. à c. d'huile d'olive
450 g de crevettes crues
225 g de petites carottes nouvelles pelées et blanchies
225 g d'asperges épluchées, coupées en morceaux de 6 cm de longueur env., blanchies
2 cuil. à c. de gingembre
1 cuil. à s. d'échalote
2 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
sel, poivre noir du moulin

1 Dans une petite casserole, faites réduire le fond de volaille sur feu vif jusqu'à ce qu'il n'en reste plus que 2 cuillerées à soupe. Réservez.

2 Pour le *bok choy* : dans un saladier, mélangez le vinaigre, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez le *bok choy* lavé, coupé en petits morceaux et brièvement blanchi à l'eau bouillante, mélangez et disposez le tout sur un plat.

3 Pour les crevettes : pendant ce temps, dans un grand wok ou une grande poêle, faites chauffer les huiles d'arachide et d'olive. Faites-y sauter les crevettes (que vous aurez préalablement décortiquées et débarrassées de leur veine dorsale) 1 min. en remuant, retirez-les avec une écumoire et réservez-les. Dans le wok, faites sauter les carottes et les asperges avec le gingembre et l'échalote finement hachés, le vin de riz, du sel et du poivre en remuant pendant 2 min. Ajoutez le fond de volaille réduit, puis les crevettes réservées. Faites sauter 2 min. À l'aide d'une cuillère, disposez les crevettes et les légumes sur le *bok choy* et servez immédiatement.

Dans ce plat simple mais appétissant, riche en contrastes de couleurs, de textures et de saveurs, les ingrédients asiatiques et européens se mêlent le plus naturellement du monde, chacun gardant son caractère propre. C'est encore un plat rapide et facile à réaliser ; vous pouvez le servir chaud ou à température ambiante pendant les chaleurs estivales.

Coquilles Saint-Jacques aux trois champignons

Pour 4 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 6-7 minutes

2 cuil. à s. d'huile d'olive
100 g de pois gourmands parés et nettoyés
1 poivron rouge de 100 g taillé en lanières
450 g de noix de Saint-Jacques fraîches avec leur corail, parées
4 kumquats frais taillés en tranches fines
1 cuil. à c. de jus de gingembre
sel, poivre noir du moulin
25 cl de Fumet de poisson (page 219)
30 g de beurre
50 g de champignons noirs chinois trempés 20 min. et égouttés
100 g de pleurotes ou de champignons de Paris, épluchés
100 g d'enokitake (petits champignons blancs japonais, voir glossaire page 4) pour la garniture

1 Retirez le pied coriace des champignons noirs. Taillez-les en julienne. Dans un wok ou une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y sauter les pois gourmands et les lanières de poivron pendant 1 min. Ajoutez les Saint-Jacques, les kumquats, le jus de gingembre ; salez et poivrez. Faites sauter jusqu'à ce que les Saint-Jacques deviennent opaques et presque fermes. Retirez le tout du wok et réservez au chaud.

2 Dans une petite casserole, faites réduire le fumet de poisson aux deux tiers. Nettoyez le wok, posez-le à nouveau sur le feu et faites-le chauffer. Ajoutez le beurre et les champignons (sauf les enokitake). Faites sauter 2 min. Ajoutez le fumet réduit et faites cuire encore 3 min. ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres.

3 Disposez les Saint-Jacques et les légumes au centre d'un plat, entourez des champignons et garnissez tout le tour du plat d'enokitake. Servez immédiatement.

Je me suis efforcé, ici, de marier des ingrédients asiatiques et occidentaux de façon à ce que chacun respecte tous les autres et entretienne avec eux des relations de bon voisinage. Les saveurs ont de la personnalité mais ne luttent pas entre elles. Le résultat est un délicieux plat de fruits de mer qui ravit autant les yeux que les papilles.

Crevettes de jade au persil plat, à la coriandre et au basilic

Pour 4 personnes • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 7-8 minutes

750 g de crevettes crues
2 cuil. à s. d'huile d'olive extra-vierge
2 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée
1 cuil. à s. de persil plat finement ciselé
3 cuil. à s. de basilic frais finement ciselé
2 cuil. à s. d'ail grossièrement haché
3 cuil. à s. de ciboule ciselée
sel, poivre noir du moulin

1 Dans un wok ou dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les crevettes non décortiquées (que vous aurez préalablement décongelées) et faites sauter 5 min. sur feu vif en remuant avec une spatule.

2 Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et faites sauter 2 min. en enrobant bien les crevettes d'herbes hachées. Servez immédiatement.

Le mot « jade » fait allusion à la couleur des herbes qui composent ce plat, comme dans une recette similaire que j'ai découverte à Hong Kong. Les tons vifs et rosés des crevettes se détachent sur un fond verdoyant de coriandre, de persil plat et de basilic. Comme vous le constaterez si vous préparez cette recette, les saveurs orientales et occidentales se mêlent en un tout harmonieux. Ce plat est un régal pour les yeux et pour le palais. Les crevettes sont particulièrement succulentes cuites ainsi dans leur carapace.





Coquillages, sauce au beurre et aux haricots noirs

Pour 4 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 35 minutes

450 g de moules
450 g de coques ou de palourdes
25 cl de Fond de volaille (page 218)
1 cuil. à s. de haricots noirs fermentés, hachés
50 cl de Concassée de tomate (page 221)
30 g de beurre froid en petites parcelles
1 poignée de feuilles de basilic frais pour le décor

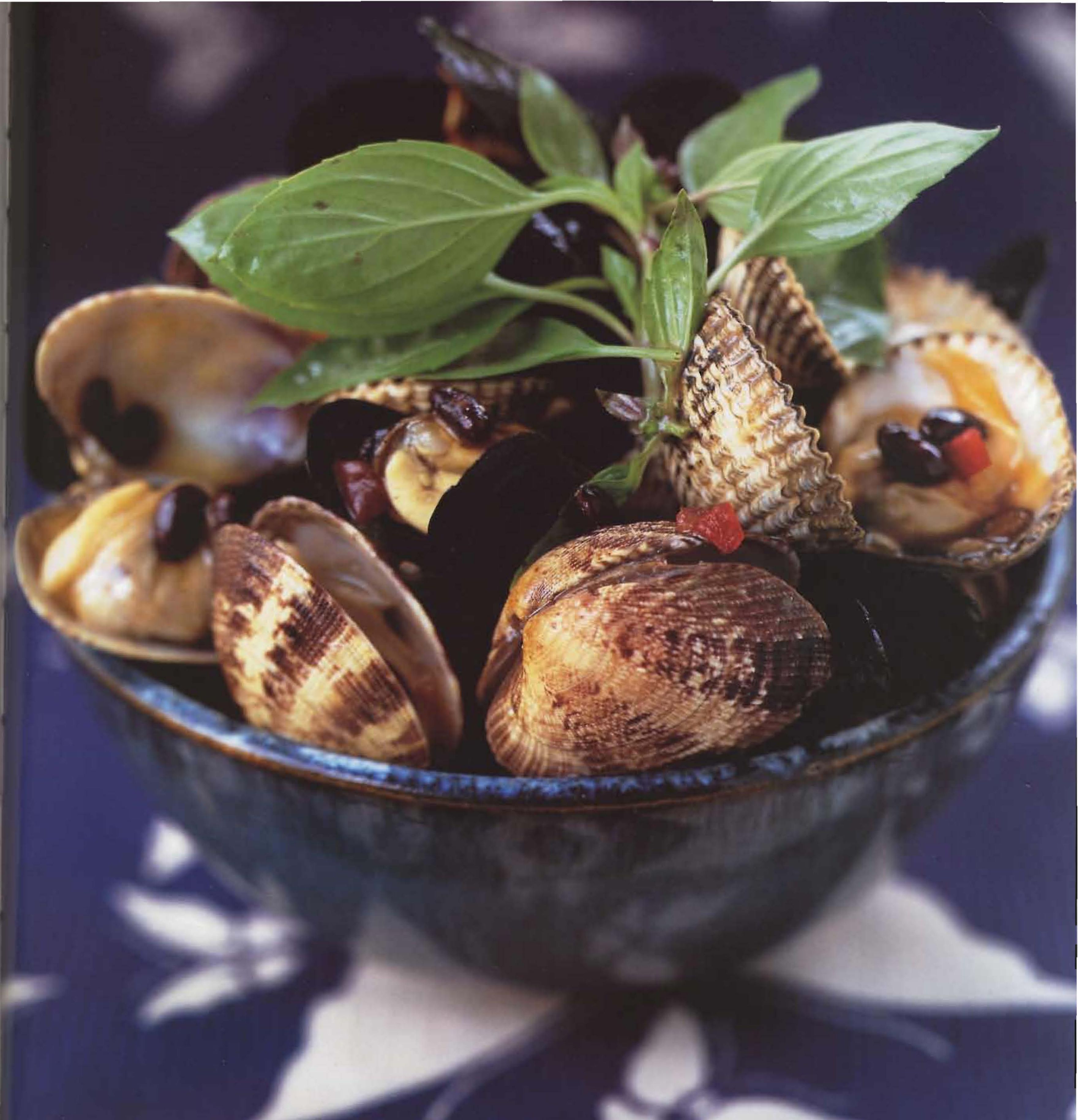
1 Grattez et nettoyez les moules ainsi que les palourdes ou les coques, lavez-les très soigneusement dans plusieurs eaux. Les palourdes ou les coques peuvent avoir besoin d'être dégorgées pendant 1 h. à l'eau froide salée pour éliminer le sable.

2 Faites chauffer le fond de volaille et les haricots noirs dans un grand faitout. Ajoutez les moules et les palourdes, couvrez et faites cuire 2 ou 3 min. sur feu vif jusqu'à ce que tous les coquillages soient ouverts. Retirez-les immédiatement avec une écumoire et réservez-les. Éliminez tous les coquillages encore fermés.

3 Filtrez le jus de cuisson et faites-le réduire de moitié sur feu vif. Ajoutez la concassée de tomate et faites cuire 30 min. Tout en fouettant, ajoutez le beurre par petites parcelles, puis ajoutez les coquillages à cette sauce et faites réchauffer le tout 1 min.

4 Versez le contenu du faitout dans un grand plat creux et garnissez des feuilles de basilic. Servez immédiatement.

Pour les amateurs de coquillages comme moi, les palourdes, les coques et les moules portent en eux toute la saveur salée et piquante de la mer, que les haricots noirs fermentés mettent particulièrement en valeur. Ce condiment est en effet souvent utilisé en Chine pour relever les goûts, notamment ceux des produits marins. De façon quelque peu hérétique (du point de vue chinois), je l'ai ici associé aux tomates, au basilic et au beurre pour donner à ce plat un arôme riche et complexe.



Volailles

Le poulet

–

C'est la volaille par excellence, universelle et peu coûteuse, appréciée de tous. Le poulet est si commun que nous avons tendance à le sous-estimer, à croire que nous avons fait le tour de ses grandes qualités : petit prix, digestibilité, pauvreté en cholestérol et en calories. La familiarité engendre l'indifférence. Il n'est pas inutile de rappeler combien un poulet bien préparé peut être délectable. Après avoir loué la noblesse du canard, la générosité de la dinde et la finesse des gibiers à plume, nous revenons toujours à l'humble poulet, qui ne nous déçoit jamais. Je mets l'accent sur « bien préparé » : en effet, compte tenu des méthodes modernes d'élevage, le poulet d'aujourd'hui est moins goûteux et moins ferme que celui d'hier. Heureusement, il redevient possible et même facile d'acheter du bon poulet. Je vous conseille en tout cas de toujours choisir le meilleur poulet fermier.

–

En Chine, nation paysanne par excellence, depuis des millénaires le peuple vit en harmonie avec la création et la nature. Le poulet y revêt un sens religieux. Pendant toute mon enfance, ce sens me fut instillé. Je ne me suis pas contenté de consommer le poulet : je l'ai lu, étudié, appris, médité et digéré par l'esprit dans toutes ses dimensions symboliques ; il m'en est resté un respect indéfectible pour cette volaille familière mais si providentielle. Par exemple, le poulet doit être cuit avec précaution si l'on veut le garder tendre et juteux ; c'est particulièrement vrai du poulet rôti. En Asie, le poulet subit rarement ce type de cuisson. Il est braisé, poché, frit ou cuit à la vapeur. Quand il est rôti, c'est au moyen d'une technique spéciale en croûte de sel qui lui garde toute sa tendreté sans le saler excessivement. En Occident, le rôtissage est beaucoup plus fréquent ; il pose le problème de la cuisson à chaleur sèche : la viande risque, elle aussi, de sécher. C'est pourquoi la cuisson à la broche est la meilleure car elle permet à la volaille d'être humidifiée en permanence.

–

Je tiens de mon ami le cuisinier Jacques Pépin une technique imparable : faites rôtir le poulet à l'envers (poitrine vers le bas) : le jus descend dans les filets et les garde bien tendres. En fin de cuisson, retournez le poulet sur le dos pour le faire dorer uniformément. Cette méthode peu orthodoxe donne d'excellents résultats. Les cuisses de poulet, quant à elles, se prêtent bien à la grillade, leur chair ayant besoin d'une cuisson longue et s'accommodant très bien des marinades corsées.

Un mot sur le coquelet : ce petit gallinacé est généralement peu coûteux et facile à préparer. Il est préférable de le faire mariner avant de le cuire. Cuit à grande friture (voyez le Coquelet frit aux épices, page 100), il peut être délicieux.

La dinde

–

La dinde, volatile d'Amérique, fit son apparition en France après la Révolution française, quand Brillat-Savarin, revenu de son exil en Nouvelle-Angleterre, la fit connaître à ses compatriotes. Bien qu'elle nécessite autant de soin et de délicatesse que le poulet, elle est souvent maltraitée. Nombreux sont les cuisiniers qui la dessèchent en la cuisant trop longtemps. Je conseille une technique mixte pour éviter cela : la dinde est d'abord désossée, puis cuite à la vapeur (pour conserver la tendreté et la saveur) et enfin rôtie au four pour donner à la peau une appétissante patine dorée. Inutile de préciser que vous devez toujours acheter une dinde élevée en plein air, à base de céréales, et si possible d'élevage biologique.

–

Le canard, la caille, le pigeon…

–

On ne présente plus le canard. Du canard laqué pékinois au canard à l'orange français, cet oiseau merveilleux a inspiré quelques-uns des meilleurs plats au monde. Les recettes de canard que je vous propose dans ce livre expriment le meilleur des saveurs et des techniques culinaires d'Orient et d'Occident.

–

La caille, au Japon, est considérée comme le roi des gibiers à plume. En Chine, elle serait le plus consommé s'il n'y avait déjà abondance de faisans. En Europe aussi, la caille est très appréciée ; mais, ici comme ailleurs, il est désormais rare de la trouver à l'état sauvage, ferme et maigre ; on ne trouve que des cailles d'élevage, plus grasses mais toujours savoureuses. En ce qui concerne la cuisson des autres gibiers à plume — bécasse, grive, perdreau —, rien ne vaut la méthode traditionnelle qui exprime le meilleur de leur goût : enduire l'oiseau de beurre ou l'envelopper de lard gras, et le rôtir à forte chaleur au-dessus d'une tranche de pain en arrosant fréquemment (le pain recueille le jus de rôtissage).

–

Le pigeon est de plus en plus apprécié, et à juste titre : cet oiseau possède un goût et une texture à lui, très éloignés de la relative neutralité du poulet. En Chine, notamment dans la région de Canton, le pigeon est un objet de vénération. Dans mon enfance, j'ai eu la chance d'en déguster souvent. C'était à l'occasion de banquets de famille, car c'est une denrée chère, mais l'expérience était toujours inoubliable. Les pigeons étaient brièvement cuits dans une sauce de braisage, puis séchés à l'air libre et frits au dernier moment. Le contraste entre la chair tendre et la peau croustillante était un délice.

Canard laqué rôti

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 2-5 heures • **cuisson** 1 heure

1 canard de 1,5 kg, ouvert « en crapaudine », comme indiqué pour le Pigeon mariné et rôti (page 120)
3 cuil. à s. de sauce *hoisin*
1 cuil. à s. de thym séché
2 cuil. à c. de Sel au poivre du Sichuan (page 13 du glossaire)

La laque
2 l d'eau
3 cuil. à s. de miel
3 cuil. à s. de sauce de soja corsée
25 cl d'eau

1 Mélangez la sauce *hoisin*, le thym et le sel au poivre du Sichuan. Frottez-en l'intérieur du canard.

2 Dans une casserole, mélangez les ingrédients de la laque et portez-les à ébullition. Retirez du feu et arrosez-en le canard côté peau. Recommencez plusieurs fois cette opération, puis laissez sécher le canard soit 5 h. dans un endroit frais et aéré, soit 2 h. devant un ventilateur. Correctement séchée, la peau du canard doit prendre un aspect de parchemin.

3 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Déposez le canard, peau vers le haut, sur une grille placée dans un plat à rôtir. Versez dans celui-ci 25 cl d'eau. Faites rôtir le canard 1 h., jusqu'à ce que la peau soit croustillante et d'une couleur rousse soutenue. Découpez le canard et servez immédiatement.

L'appellation française de ce plat traditionnel est une bonne description du résultat : la peau du canard est brillante, croustillante et savoureuse, en un mot « laquée », résultat obtenu au moyen d'une marinade à base de sauce de soja et de miel. À l'intérieur du canard, une autre magie est opérée par un mélange de sauce hoisin, *de thym et de sel au poivre du Sichuan. C'est là une de mes recettes de canard favorites.*
Les instructions sont prévues pour une cuisson au four, mais rien ne vous empêche de faire rôtir ce canard sur les braises, au barbecue, en veillant à ne pas le brûler.

Poulet grillé à la sauce *hoisin*

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 30 minutes • **cuisson** 5 minutes

4 blancs de poulet de 100 g chacun

La marinade
2 cuil. à c. de thym frais émietté
3 cuil. à s. de sauce *hoisin*
2 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing
1 cuil. à s. d'huile d'olive extra-vierge
sel, poivre noir du moulin

1 Dans un petit plat creux, mélangez les ingrédients de la marinade et frottez-en les blancs de poulet sur les deux faces. Enveloppez les blancs de poulet de film étirable et faites-les mariner 30 min. à température ambiante ou 1 h. au réfrigérateur. Dans ce dernier cas, laissez-les revenir à température ambiante avant de les griller.

2 Faites chauffer un barbecue ou un gril. Lorsque le gril est chaud ou que les braises blanchissent, faites brièvement griller les blancs de poulet sur les deux faces, sans les surcuire.

Rien de meilleur que la sauce hoisin *pour relever le goût parfois un peu neutre du poulet contemporain. Il suffit de l'allonger (ici avec un peu de vin de riz et d'huile d'olive) pour s'assurer qu'elle le mettra en valeur au lieu de le dénaturer. Vous pouvez varier les plaisirs en remplaçant la sauce* hoisin *par de la sauce de prune chinoise (voir glossaire page 12). Ces blancs de poulet sont délicieux froids, en pique-nique ou comme élément d'un buffet. Taillés en fines tranches, ils permettent de réaliser une salade de poulet savoureuse et originale. Enfin, ils se marient très bien avec les* Dés de tomate à l'estragon et à l'huile de sésame *(page 38).*

Cuisses de poulet braisées, sauce tomate-gingembre

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 30 minutes

750 g de cuisses de poulet (environ 6 cuisses) non désossées, avec la peau, séparées en deux
1 cuil. à s. d'huile d'olive
sel, poivre du moulin
1 grosse boîte de tomates pelées au naturel, grossièrement concassées dans le bol d'un mixeur
2 cuil. à s. d'ail grossièrement haché
1 cuil. à s. de gingembre finement haché
1 petit chili rouge frais, épépiné et haché
2 cuil. à c. de sucre
3 cuil. à s. de coriandre fraîche finement hachée

1 Dans un wok ou dans une poêle moyenne, faites chauffer l'huile d'olive sur feu modéré. Faites-y dorer les cuisses de poulet sur les deux faces, côté peau d'abord. Quand vous les avez retournées, salez-les et poivrez-les pendant que vous faites dorer l'autre face. Égouttez-les sur du papier absorbant et réservez-les.

2 Dégraissez la poêle mais laissez-y 2 cuillerées à café d'huile. Ajoutez les tomates, l'ail, le gingembre, le chili, le sucre, du sel et du poivre. Faites cuire sur feu assez vif pendant 8 min., puis baissez le feu et laissez mijoter. Ajoutez les cuisses de poulet, couvrez et faites braiser 20 min. sur feu doux. Ajoutez la coriandre juste avant de servir.

Une sauce tomate bien relevée de gingembre s'accorde à merveille avec le goût des cuisses de poulet. Chaque saveur s'affirme par elle-même, mais les trois s'unissent pour constituer un plat délicieux, que vous pouvez réchauffer s'il vous en reste. On dit même qu'il est meilleur le lendemain de sa confection.

Cuisses de poulet grillées à la moutarde

Pour 4 personnes • **préparation** 12 minutes • **cuisson** 30-40 minutes

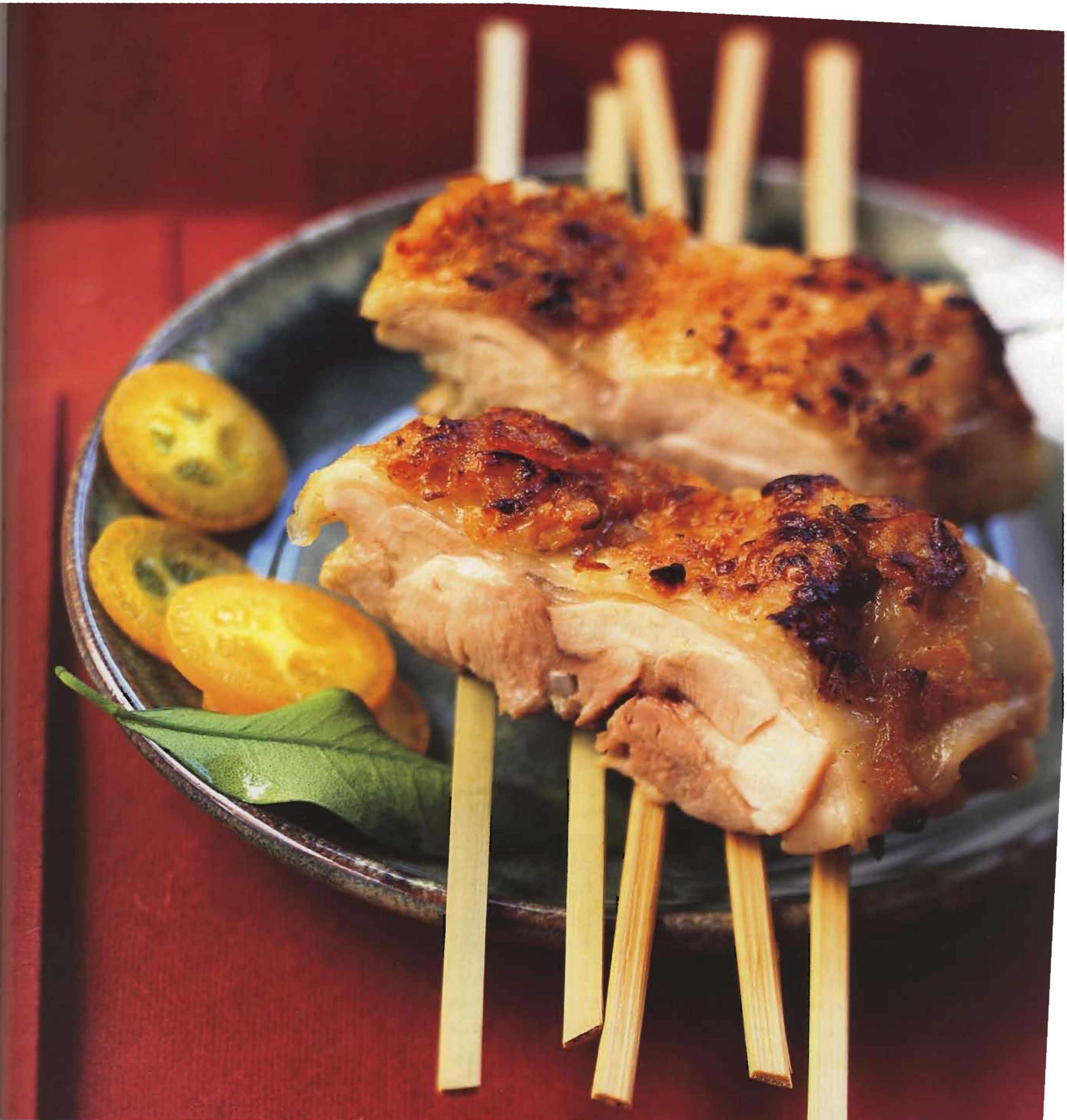
700 g de cuisses de poulet désossées, avec la peau (environ 6 cuisses)
1 cuil. à c. de gros sel
poivre du moulin

La marinade
1 cuil. à s. d'ail finement haché
1 cuil. à c. de gingembre finement haché
4 ciboules finement ciselées
2 cuil. à s. de moutarde de Dijon
2 cuil. à s. d'huile de sésame
50 g de kumquats frais coupés en tranches fines

1 Salez et poivrez les cuisses de poulet sur toutes leurs faces. Mélangez les ingrédients de la marinade et mixez-les pour obtenir une pâte homogène. À l'aide d'une spatule, enduisez de façon régulière les cuisses de poulet de cette marinade, enveloppez le tout de film étirable et faites mariner au moins 2 h. au réfrigérateur.

2 30 min. avant de faire griller le poulet, sortez-le du réfrigérateur. Faites-le d'abord griller côté peau sur des braises ardentes ou sous le gril du four, puis retournez-le quand la peau devient croustillante. Dès que la viande est ferme ou que vous pouvez la traverser facilement avec une brochette en bois, elle est cuite. Retirez les cuisses de poulet du gril et laissez-les reposer 5 min. avant de les servir.

J'aime les cuisses de poulet pour leur saveur marquée et leur texture ferme ; elles se prêtent à toutes les fantaisies et aux marinades relevées de la cuisine Est-Ouest. Ici, j'ai réuni le duo de choc de la cuisine asiatique, gingembre et ciboule, qui fait équipe avec l'ail et la moutarde. Les kumquats relèvent la sauce et la volaille de leur fine saveur d'agrume. Vous pouvez ajouter à la marinade des herbes fraîches, par exemple du thym ou de l'estragon. L'huile d'olive peut aussi remplacer l'huile de sésame. Un seul avertissement : soyez prudent avec le gingembre. Si vous en mettez trop, il dominera les autres ingrédients et déséquilibrera l'ensemble. Ces cuisses de poulet grillées sont délicieuses froides, et sont donc un parfait plat de pique-nique.



Dinde rôtie désossée

Pour 8 à 12 personnes • **préparation** 50 minutes • **cuisson** 2 heures

1 dinde fermière de 5 kg (réservez les os pour confectionner, le jour même, le fond de dinde et de volaille)
3 cuil. à s. de gros sel marin
1 cuil. à s. de poivre du moulin
3 cuil. à s. d'huile de sésame
12 cl de jus de citron

La farce

farce au riz et aux herbes que vous préparez le jour suivant le désossage de la dinde et que vous laissez refroidir (page 95)

La sauce

1 l de Fond de dinde et de volaille (page 220)
sel, poivre du moulin

1 Désossez la volaille : faites une incision le long de l'encolure pour dégager le bréchet, puis, avec des ciseaux, détachez les jointures des ailes sans sectionner la chair. Dégagez les os et la carcasse en grattant et en repoussant la chair et la peau à mesure que vous avancez. Sectionnez les jointures des cuisses comme vous l'avez fait pour les ailes et détachez aussi la chair des pattes. Détachez enfin le croupion et tout le reste de la carcasse. Raclez les os des cuisses et des pilons pour les détacher complètement.

2 Recousez la dinde du croupion au cou en laissant une ouverture de 6 à 8 cm de longueur pour introduire la farce. Enduisez l'extérieur et l'intérieur de sel, de poivre, d'huile de sésame et de 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Déposez la dinde dans un saladier en verre, arrosez-la du jus de citron restant, couvrez de film étirable et réservez 1 nuit au réfrigérateur.

3 Retirez la dinde de la marinade et épongez-la avec du papier absorbant.

4 Remplissez-la de farce et recousez entièrement. Ficelez la dinde comme un rôti.

5 Déposez une grille dans une grande cocotte, couvrez-la d'un plat à l'épreuve de la chaleur et déposez-y la dinde, poitrine vers le haut. Versez 4 cm d'eau dans la cocotte, couvrez celle-ci et portez à ébullition sur feu vif. Baissez le feu et faites cuire la dinde 1 h 30 à vapeur douce. Enfonçez dans la poitrine de la dinde une brochette en bois : lorsque le jus qui s'écoule est incolore, la dinde est cuite. Vers la fin de la cuisson, préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Retirez la dinde du plat et recueillez le jus accumulé dans celui-ci. Videz la cocotte de son eau. Posez la grille dans la cocotte et déposez-y la dinde. Faites rôtir de 15 à 20 min. au four. Pendant ce rôtissage, versez le fond de dinde et de volaille dans une casserole, ajoutez le jus de cuisson de la dinde, et faites réduire 8 min. jusqu'à ce qu'il reste 75 cl de fond. Écumez pendant l'ébullition. Passez au chinois, salez et poivrez. Servez ensemble la dinde et la sauce.

Cette recette peut vous paraître compliquée, mais la dinde mérite des égards et doit être préparée avec soin.

Farce au riz et aux herbes

Pour environ 2 kg de farce • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 15 minutes

675 g de riz gluant
2 cuil. à s. d'huile d'arachide
150 g d'échalotes finement hachées
75 g de ciboule finement ciselée
13 cl de vin de riz de Shaoxing
450 g de saucisses chinoises coupées en petits dés
75 cl de Fond de dinde et de volaille (page 220)
1 cuil. à c. de sel
poivre du moulin
750 g de châtaignes d'eau (fraîches ou en boîte), épluchées et taillées en dés
1 petit poivron rouge épépiné et taillé en dés
1 cuil. à c. et demie de feuilles d'estragon frais
1 cuil. à c. de thym frais
3 cuil. à s. de ciboulette ciselée
3 cuil. à s. de coriandre fraîche ciselée

1 Versez le riz gluant dans un saladier. Couvrez-le d'eau froide et laissez tremper toute une nuit, puis égouttez soigneusement.

2 Dans un grand wok ou une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'arachide sur feu moyen à vif. Faites-y revenir les échalotes et la ciboule pendant environ 30 sec., puis ajoutez le vin de riz. Faites évaporer presque à sec. Ajoutez les saucisses émincées, mélangez et faites sauter 1 min. Ajoutez le riz, le fond de dinde, le sel et du poivre. Faites cuire sans couvrir pendant 8 min. environ, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé, en remuant de temps à autre pour empêcher le riz d'attacher.

3 Ajoutez les châtaignes d'eau, le poivron, l'estragon, le thym, la ciboulette et la coriandre ; faites cuire 3 min. en remuant fréquemment. Retirez du feu et laissez refroidir à température ambiante.

4 Pour farcir une dinde, vous aurez besoin d'environ 1 kg de farce, et pour un gros poulet, de 500 g. Vous pourrez recueillir le reste dans un plat à gratin beurré afin de le faire cuire 45 min. au four à 180 °C (th. 6).

Bien que d'allure résolument asiatique, cette farce au riz s'intègre avec grâce dans les menus occidentaux, en particulier à l'occasion des repas de fêtes de fin d'année, grande période de la dinde. Là encore, la préparation peut être presque entièrement faite à l'avance. Cette farce va très bien, aussi, avec le poulet.

Poulet rôti au gingembre et à l'orange

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 1 heure 20 minutes

1 poulet fermier ou d'élevage biologique de 2,2 à 2,5 kg
40 cl de Fond de volaille (facultatif, page 218)
sel, poivre noir du moulin

Les aromates
1 orange entière, coupée en 10 quartiers
10 gousses d'ail écrasées mais non pelées
12 branches de thym frais
5 tranches fines de gingembre non pelé
1 poignée de coriandre fraîche

1 Préchauffez le four à 230 °C (th. 7-8). Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur du poulet. Dans un saladier, réunissez les quartiers d'orange, l'ail, le thym, le gingembre et la coriandre et mélangez-les soigneusement. Fermez bien l'ouverture du poulet côté cou avec des piques de bambou ; introduisez le mélange précédent dans la cavité ventrale du poulet en tassant bien. Fermez l'ouverture avec des piques de bambou.

2 Déposez le poulet sur une grille placée dans un plat, poitrine vers le bas. Faites rôtir 15 min. Baissez la température du four à 180 °C (th. 6) et faites rôtir encore 40 min. Portez de nouveau la température du four à 230 °C, retournez le poulet et faites-le cuire 5 min. ou jusqu'à ce que la peau des filets soit dorée.

3 Si vous désirez confectionner rapidement une sauce, sortez les aromates du poulet et faites-les bouillir 20 min. sur feu doux dans le fond de volaille. Passez au chinois, versez de nouveau dans la casserole et faites réduire de moitié sur feu vif. Une fois le poulet sorti du four, ne le découpez pas avant 15 min. de repos.

Le poulet rôti est sans doute un des plats principaux les plus faciles et les moins coûteux à réaliser. Il peut être aussi l'un des meilleurs s'il est bien préparé, sans risque de dessèchement. Je vous rappelle la méthode exposée dans l'introduction de ce chapitre : d'abord faire rôtir le poulet poitrine vers le bas, puis le retourner peu avant la fin de la cuisson pour le faire dorer. Je place également des herbes et des épices dans la cavité ventrale, soit telles quelles, soit comme éléments d'une farce. Dans le premier cas, vous pouvez les retirer juste avant que le poulet soit cuit et les faire bouillir quelques minutes dans un peu de fond de volaille réduit afin d'obtenir une excellente sauce. Passez-la au chinois avant de servir. Froid, ce poulet est parfait pour un pique-nique ou un repas léger.

Poulet farci aux champignons

Pour 6 à 8 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 1 heure

2 poulets fermiers ou bio de 2,2 kg chacun

La farce
450 g de champignons de Paris, lavés et épongés
450 g de shiitake frais ou 100 g de champignons noirs séchés
30 g de beurre
2 cuil. à s. d'huile d'olive
sel, poivre noir du moulin
50 g de chapelure
3 poignées de feuilles de basilic frais ou de persil, lavées et séchées
2 cuil. à s. de feuilles de marjolaine fraîche

1 Faites tremper les champignons noirs (si vous les utilisez) dans un bol d'eau chaude jusqu'à ce qu'ils soient souples. Retirez le pied ligneux et hachez les champignons. Si vous utilisez des shiitake, retirez les pieds.

2 Hachez grossièrement les champignons de Paris et les shiitake. Faites chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une grande poêle ou dans un wok et faites-y suer les champignons pendant 5 min. avec du sel et du poivre, sur feu moyen à vif, jusqu'à ce que leur eau de végétation soit presque évaporée. Ajoutez alors la chapelure, le basilic, la marjolaine et rectifiez l'assaisonnement. Baissez le feu et faites cuire 2 min. Réservez, laissez refroidir complètement.

3 Détachez la peau des poulets en commençant par le cou : passez les doigts sous la peau et soulevez-la légèrement sans la déchirer. Continuez jusqu'à l'autre extrémité du poulet. Introduisez la farce sous la peau, partout où vous l'avez soulevée, et le reste de farce dans la cavité ventrale. Faites griller sur un barbecue pendant 45 min. à 1 h. en retournant régulièrement les poulets afin d'empêcher la peau de brûler.

Cette recette se fonde sur deux de mes produits favoris : le poulet et les champignons. Je vous recommande un mélange de champignons de Paris et de shiitake frais, auxquels vous pouvez substituer des champignons noirs séchés (voir glossaire page 3). J'ai choisi de faire cuire ce poulet au gril, mais j'aurais également pu choisir la méthode employée pour le Poulet rôti au gingembre et à l'orange *(page 96). Cependant, le gril donne au poulet un goût légèrement fumé, accentué par les champignons. Les feuilles de basilic relèvent le tout d'une touche fine et anisée. La préparation de ce plat prend du temps — et les ingrédients sont assez coûteux — mais pour les grandes occasions, elle en vaut la peine. Vous pouvez consacrer toute une matinée à cette recette, sans vous presser, et allumer le barbecue vers midi. Les restes sont délicieux servis le lendemain et peuvent même être emportés en pique-nique avec un bon vin rouge et une baguette croustillante.*

Ailes de poulet rôties au piment

Pour 4 personnes • **préparation** 2 heures • **cuisson** 20 minutes

750 g d'ailes de poulet

La marinade
2 chilis anchos séchés, ou 2 cuil. à s. de poudre de piments mexicains, ou 2 chilis séchés ordinaires
3 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
2 cuil. à s. d'ail finement haché
1 cuil. à s. de sauce de soja légère
2 cuil. à s. de sauce de haricot (*bean sauce*) réduite en purée
poivre du moulin

1 Retirez les pédoncules et les graines des chilis anchos, puis faites-les tremper dans le vin de riz pendant 45 min. Passez le tout au mixeur avec les autres ingrédients de la marinade. Rangez les ailes de poulet dans un plat à gratin, couvrez-les de la marinade et faites-les mariner 1 h.

2 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Faites-y rôtir les ailes de poulet pendant 20 min. ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

On a tort de sous-estimer les ailes de poulet. Elles demandent, il est vrai, un peu de gymnastique avec fourchette et couteau pour livrer leur chair délicate, mais après tout il s'agit ici d'un plat familial, voire de pique-nique. Alors servez-vous de vos doigts !
Vous noterez que, cette fois, je fais appel à l'inspiration mexicaine en utilisant des piments séchés anchos, que vous trouverez dans les magasin d'alimentation spécialisées dans les produits sud-américains.
Si vous n'en trouvez pas, les mélanges d'épices dits « mexicains » en contiennent généralement et vous pouvez vous en servir. À défaut, utilisez des piments doux séchés, car les anchos ne sont pas très piquants.
J'associe ces saveurs mexicaines avec quelques assaisonnements chinois pour obtenir une délicieuse marinade qui transforme les humbles ailes de poulet en morceaux de roi. Bien que ce plat soit très simple à préparer, je vous garantis son succès.



Coquelet frit aux épices

Pour 4 personnes en entrée • **préparation** 2 heures • **cuisson** 12 minutes

2 coquelets
de 450 à 500 g chacun
75 cl d'huile d'arachide
pour la friture
60 g de farine
Mayonnaise à l'ail et aux
graines de sésame (page 226)

La marinade sèche
1 cuil. à c. de gros sel marin
1 cuil. à c. de Sel chinois au
poivre du Sichuan
(page 13 du glossaire)
1 cuil. à c. de poivre noir
du moulin
2 cuil. à c. de thym séché

1 Coupez les coquelets en quatre et épongez-les avec du papier absorbant. Dans un saladier, mélangez les ingrédients de la marinade. Frottez-en de façon régulière les morceaux de coquelets sur toute leur surface, à l'intérieur et à l'extérieur, et faites mariner 2 h. à température ambiante.

2 Dans une friteuse ou un wok, faites chauffer l'huile. Farinez légèrement les morceaux de coquelets et secouez-les pour éliminer l'excédent de farine. Lorsque l'huile est bien chaude (180 °C environ), faites frire les quartiers de coquelet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

3 Juste avant de servir, faites chauffer l'huile à 190 °C, plongez-y de nouveau les quartiers de coquelet et laissez-les frire 30 sec. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les avec la mayonnaise à l'ail et au sésame.

Cette marinade sèche à base de sel, de poivre, de sel au poivre du Sichuan et de thym donne au coquelet la puissance aromatique dont il a besoin. Toutefois, la délicatesse de sa chair n'en est en rien altérée. Les volailles ne sont pas panées mais juste farinées et frites en deux étapes : elles émergent de la friture légères, dorées, sans excès de gras. Vous pouvez doubler ou tripler les proportions de cette recette afin de l'adapter à un dîner de grande occasion. J'aime accompagner ces coquelets de Mayonnaise à l'ail et au sésame *(page 226).*



Poulet
en deux services

Dans cette recette, les deux parties du poulet — les cuisses et les blancs — qui par nature méritent des traitements distincts, reçoivent chacune leur dû. J'emploie pour cela, avec les blancs, la technique sino-japonaise du pochage feu éteint et, avec les cuisses, celle de la grillade, plus universelle.
La méthode chinoise de pochage convient bien à la chair très tendre des blancs de poulet. Il s'agit de préserver leur moelleux et leur saveur délicate. La pièce n'est que brièvement mise en contact direct avec l'eau frémissante, et c'est la chaleur résiduelle qui porte sa cuisson à la perfection. Cette perfection s'inscrit dans le cadre aromatique donné par le poivre du Sichuan, modéré par la douceur du beurre et du vin de riz de Shaoxing. Le beurre est un emprunt à l'Occident : l'Asie se repose davantage sur l'huile ou le saindoux, qui, malgré leurs grandes vertus, sont loin d'égaler le beurre sur le plan gustatif.
Les cuisses de poulet sont grillées parce que cette méthode convient mieux à leur chair plus ferme, nécessitant une cuisson plus prononcée. La marinade corsée — variante Est-Ouest de la persillade française — leur convient très bien. Le traditionnel mélange de persil et d'ail est additionné de coriandre fraîche et de zeste d'orange, qui relèvent et renforcent la marinade. Elles contrebalancent aussi, par leur douceur, le léger goût fumé produit par la grillade.
Ces deux plats de poulet ne sont pas seulement délicieux : ils mettent en valeur le contraste naturel entre le blanc et la cuisse du poulet. Servez-les l'un après l'autre, en deux services d'un dîner élégant.

1. Blancs de poulet au vin de riz de Shaoxing, beurre au poivre du Sichuan

Pour 4 personnes • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 5 minutes

4 blancs de poulet fermier sans os ni peau
sel, poivre du moulin
6 cl de vin de riz de Shaoxing
1 cuil. à s. de poivre du Sichuan entier
50 cl de Fond de volaille (page 218)
60 g de beurre froid en petites parcelles
2 cuil. à s. de ciboule ciselée

1 Salez et poivrez légèrement les blancs de poulet, puis faites-les mariner 20 min. dans le vin de riz avec le poivre du Sichuan.

2 Dans une sauteuse munie d'un couvercle bien ajusté, portez le fond de volaille à frémissement. Ajoutez les blancs de poulet avec toute leur marinade. Faites frémir 5 min. sur feu doux. Retirez du feu et couvrez hermétiquement. Laissez reposer 20 min.

3 Retirez les blancs de poulet à l'aide d'une écumoire et gardez-les au chaud. Faites réduire le fond de cuisson aux deux tiers, en écumant fréquemment. Retirez du feu et incorporez le beurre petit à petit en fouettant. Ajoutez la ciboule peu avant de servir. Présentez les blancs de poulet avec leur sauce.

2. Cuisses de poulet marinées et grillées, persillade asiatique

Pour 4 personnes • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 40 minutes

4 cuisses de poulet entières (pilon et haut de cuisse)
4 cuil. à s. de persil plat finement ciselé
4 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée
2 cuil. à s. d'ail finement haché
1 cuil. à s. de zeste d'orange râpé
6 cl d'huile d'olive

1 Désossez les cuisses de poulet de la façon suivante : maintenez-les sur une planche peau vers le bas. À l'aide d'un couteau fin et tranchant, incisez la chair sur toute la longueur de la cuisse et du pilon, bien au milieu. Détachez la chair en raclant avec la lame tout autour des os, en veillant bien à laisser la chair intacte afin qu'elle reste d'une seule pièce.

2 Préparez des braises pour un barbecue ou allumez le gril du four. Dans le bol d'un mixeur, réunissez le persil, la coriandre, l'ail, le zeste d'orange et l'huile d'olive. Réduisez le tout en pâte fine. Enrobez soigneusement la viande de ce mélange et faites mariner de 30 à 40 min. à température ambiante. Faites ensuite griller le poulet sur les braises, peau vers le bas. Quand celle-ci est bien dorée, retournez le poulet et faites griller l'autre face jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Pigeons laqués au miel

Pour 4 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 35 minutes

4 pigeons
de 300 à 350 g chacun

La marinade
1 cuil. à s. de Sel au poivre du Sichuan (page 13 du glossaire)
1 cuil. à s. de thym séché
1 cuil. à s. de sauce de soja corsée
1 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing
3 cuil. à s. de miel
Gaufres de maïs à la ciboule et au gingembre (page 172)

1 À l'aide d'un couteau tranchant, ouvrez chaque pigeon par le dos dans le sens de la longueur. Retirez le dos et le croupion. Cassez l'os de la poitrine afin de pouvoir étaler chaque pigeon à plat.

2 Mélangez, dans un bol, le sel au poivre du Sichuan et le thym. Frottez de ce mélange l'intérieur des pigeons. Dans un autre bol, mélangez la sauce de soja, le vin de riz et le miel.

3 Déposez les pigeons, côté peau vers le haut, dans un plat ou dans une plaque à bord haut. Badigeonnez, à l'aide d'un pinceau, la peau des pigeons du mélange précédent. Faites mariner au moins 1 h. à température ambiante. Préchauffez le four à 230 °C (th. 7-8).

4 Rangez les pigeons, côté peau vers le haut, dans une plaque à rôtir ou dans un grand plat à gratin. Glissez-les dans la partie supérieure du four et faites cuire environ 15 min.

5 Au bout de ce temps, baissez la température à 180 °C (th.6) et faites rôtir encore de 15 à 20 min., jusqu'à ce que les pigeons soient cuits mais encore un peu rosés. Retirez du four, laissez reposer 10 min. Coupez chaque pigeon en deux dans le sens de la longueur et servez chaque demi-pigeon sur une gaufre de maïs.

Le pigeon, à juste titre, est apprécié de tous. Dans cette recette, il est rôti — le mode de cuisson qui, de l'avis de nombreux cuisiniers, lui convient le mieux — . Au lieu d'arroser le pigeon pendant la cuisson, la technique consiste à le « laquer » d'une sauce d'origine chinoise, à base de miel, de sauce de soja et de vin de riz de Shaoxing. Le sel chinois au poivre du Sichuan et le thym séché sont des notes fortes, mais le pigeon les supporte sans difficulté. Tous ces arômes sont modulés par le goût racé du pigeon, soutenus par le croustillant de la peau laquée et le moelleux incomparable de la chair. C'est un plat à savourer lentement, méditativement. J'aime le servir avec les Gaufres de maïs à la ciboule et au gingembre *(page 172) ou sur une portion de* Gâteau de nouilles au basilic et aux tomates *(page 157).*

Cailles désossées farcies

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 30 minutes • **cuisson** 10 minutes

4 cailles de 120 g chacune, désossées (voir la Dinde rôtie désossée, comme indiqué à la page 94)
15 g de beurre
1 cuil. à c. d'huile d'arachide
12 cl de Fond de volaille (page 218)

La farce
500 g d'épinards (300 g épluchés et équeutés)
15 g de beurre
120 g de riz gluant trempé (comme indiqué à la page 95)
1 cuil. à c. de Sel au poivre du Sichuan (page 13 du glossaire)
12 cl de Fond de volaille (page 218)
2 cuil. à s. de ciboule ciselée
1 cuil. à c. de sucre

1 Lavez les épinards dans plusieurs eaux afin d'éliminer tout le sable. Égouttez-les. Préparez la farce : dans une poêle, faites fondre le beurre. Ajoutez les épinards, le riz égoutté, le sel au poivre du Sichuan, le fond de volaille, la ciboule et le sucre. Faites cuire 10 min. sur feu doux, puis laissez refroidir. Farcissez les cailles désossées de ce mélange et reconstituez-les en les attachant avec des cure-dents.

2 Dans la même poêle, faites chauffer les 15 g de beurre et l'huile d'arachide. Faites-y dorer les cailles sur toutes leurs faces, puis ajoutez le fond de volaille et faites cuire de 6 à 8 min. sur feu moyen ou jusqu'à ce que les cailles soient cuites. Retirez-les avec une écumoire et faites réduire le jus de cuisson de moitié. Versez ce jus réduit sur les cailles et servez.

Dans cette recette, la farce et la sauce relèvent le goût délicat des cailles sans le dénaturer. Les épinards, par exemple, n'ajoutent pas seulement leur saveur et leur couleur, mais ils préservent aussi le moelleux de la chair des oiseaux. Le riz gluant convient particulièrement à cette préparation : de goût neutre, il absorbe parfaitement le goût des autres ingrédients et adoucit un peu la légère astringence des épinards. Il n'est pas indispensable de désosser les cailles, mais c'est une touche de raffinement appréciable.



Mijoté de pigeon aux légumes chinois

Pour 2 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 15 minutes

2 pigeons de 450 g chacun, coupés en quartiers
sel, poivre du moulin
2 cuil. à s. d'huile d'arachide
30 g de champignons noirs chinois, trempés et nettoyés (voir page 3 du glossaire) ou de champignons de Paris hachés
120 g de châtaignes d'eau en boîte ou fraîches, épluchées
250 g de *bok choy* épluché et taillé en morceaux de 5 cm de longueur
250 g de pois gourmands parés
2 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing
25 cl de Fond de volaille (page 218)
1 cuil. à s. de sauce de soja corsée
1 cuil. à s. de ciboulette finement ciselée

1 Salez et poivrez les quartiers de pigeon. Dans un wok ou dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'arachide. Faites-y bien dorer les quartiers de pigeon. Retirez-les avec une écumoire et réservez-les.

2 Dans le wok, faites sauter les champignons noirs pendant 1 min. Ajoutez les châtaignes d'eau, le *bok choy* et les pois gourmands ; faites sauter le tout 1 min. Retirez-les et réservez-les.

3 Dans le wok, versez le vin de riz, le fond de volaille et la sauce de soja. Ajoutez les quartiers de pigeon et faites cuire 10 min. sur feu doux. Ajoutez les légumes et faites juste chauffer. Garnissez de ciboulette et servez immédiatement.

Le terme « mijoté » évoque des ingrédients assemblés dans un récipient fermé, assaisonnés et cuits doucement en présence d'une sauce, d'un fond, de beurre ou d'huile. Cette technique de cuisson existe aussi en Chine, sous la forme de la « marmite de terre ». Le principe de ce mijotage consiste à produire un plat homogène mais dont tous les éléments ont gardé leur saveur individuelle. J'ai adapté ici certaines techniques de la « nouvelle cuisine » à la vénérable cuisson en marmite de terre.



Pigeon farci au pain de maïs

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 40 minutes

2 pigeons de 350 g chacun, désossés et préparés selon la recette de la Dinde rôtie désossée (page 94)
sel, poivre noir du moulin
la moitié d'1 Pain de maïs au gingembre et au chili (recette suivante, page 111)
12 cl de lait
2 cuil. à c. de sauce de soja légère
2 carrés de crépine de porc de 23 cm de côté environ
50 cl de Fond de volaille (page 218)

1 Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur des pigeons. Préparez le pain de maïs et laissez-le refroidir, puis émiettez-le dans un saladier et ajoutez le lait et la sauce de soja.

2 Préchauffez le four à 270 °C (th. 9). Farcissez les pigeons du pain de maïs trempé, puis enveloppez-les dans les carrés de crépine. Déposez-les dans un plat à rôtir en acier inoxydable ou en métal émaillé et faites cuire 10 min. au four. Baissez la température du four à 200 °C (th. 6-7) et laissez cuire encore 30 min.

3 Retirez les pigeons du plat, dégraissez celui-ci, déglacez-le avec le fond de volaille sur feu vif en faisant réduire le déglaçage de moitié. Nappez de cette sauce un plat creux de service, déposez-y les pigeonneaux et servez.

Le maïs est un ajout relativement récent au régime asiatique. Ma mère le cuisinait souvent, et je l'appréciais préparé de diverses façons, mais particulièrement sous forme de corn bread, *spécialité nord-américaine tenant plus du gâteau que du pain. J'aime sa couleur, sa texture et la délicatesse de son goût, qui s'harmonise avec de nombreux assaisonnements et préparations. Je m'en sers ici pour farcir des pigeons. Pour cela, je le prépare à l'avance et je l'humecte de lait et de sauce de soja. Pour garder son moelleux au pigeon durant la cuisson, je l'enveloppe de crépine, usage connu en Asie comme en Occident. La graisse fond petit à petit lors de la cuisson au four, imprégnant la pièce à rôtir. Le résultat est un plat riche, subtilement épicé et fort appétissant.*

Pain de maïs au gingembre et au chili

Pour 6 à 8 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 30 minutes

200 g de grains de maïs frais, prélevés sur 1 ou 2 épis
2 cuil. à s. de chili rouge frais, épépiné et finement haché
2 cuil. à s. de gingembre finement haché
2 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
sel, poivre noir du moulin
1 cuil. à c. de levure chimique
2 cuil. à s. de sucre
150 g de semoule de maïs (polenta non précuite)
60 g de beurre mou + pour beurrer le moule
3 œufs battus
25 cl de lait entier

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Dans un bol, mélangez les grains de maïs, le chili, le gingembre et la ciboule. Dans un saladier, réunissez le sel, le poivre, la levure chimique, le sucre et la semoule de maïs. Ajoutez le beurre, les œufs et le lait ; mélangez intimement. Ajoutez le mélange de grains de maïs et d'aromates, mélangez soigneusement.

2 Beurrez un moule à manqué carré de 23 cm de côté environ, versez-y la pâte et faites cuire 30 min. au four, jusqu'à ce qu'une brochette de bois insérée au centre du gâteau ressorte propre.

3 Servez découpé en carrés, ou servez-vous-en comme indiqué dans la recette précédente.

Canard en deux services

Pour 4 personnes • **préparation** 40 minutes • **cuisson** 60 minutes

1 canard de 1,5 kg
(vous pouvez conserver
la carcasse et la réserver
pour faire un fond)

2 cuil. à c. de Sel au poivre
du Sichuan
(page 13 du glossaire)
poivre noir du moulin

La marinade pour les cuisses
2 cuil. à s. de sauce
de soja légère
1 cuil. à s. de vin de riz
de Shaoxing
1 cuil. à s. de sauce
de soja corsée

Pour les filets
25 cl de Fond de volaille
(page 218)
1 cuil. à c. de sauce
de soja corsée
1 cuil. à c. de vinaigre
noir chinois
2 cuil. à s. de beurre

1 Prélevez un filet du canard en incisant le long de l'os pectoral et en grattant celui-ci vers le bas pour détacher la chair. Prélevez l'autre filet de la même façon. Détachez les cuisses.

2 Retirez la peau des filets de canard et découpez-la dans le sens de la largeur en lanières de 5 cm de longueur. Frottez les filets de sel au poivre du Sichuan et de poivre noir du moulin.

3 Dans un plat à gratin en porcelaine ou en émail, mélangez les ingrédients de la marinade pour les cuisses. Déposez-y les cuisses de canard et retournez-les pour bien les enrober. Faites mariner 40 min.

4 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Faites-y cuire les cuisses de canard avec leur marinade pendant 40 min. sans les couvrir.

5 Poêlez les lanières de peau de canard 20 min. sur feu doux afin de faire fondre la graisse et de rendre la peau dorée et croustillante. Retirez ces craquelins de canard avec une écumoire et réservez-les.

6 Sur feu plus vif, dans la même poêle, faites dorer les filets de canard 2 min. de chaque côté. Retirez-les de la poêle et gardez-les au chaud. Éliminez la graisse de la poêle et posez-la à nouveau sur feu vif. Versez-y le fond de volaille et faites réduire à 6 cl environ. Ajoutez la sauce de soja, le vinaigre noir et le beurre, mélangez vivement. Retirez du feu.

7 Taillez les filets de canard en tranches dans le sens de l'épaisseur. Nappez un plat de service d'un peu de sauce et disposez-y les tranches de filet. Garnissez de craquelins de peau de canard. Servez d'abord les filets de canard, et ensuite les cuisses rôties.

Cette recette s'inspire directement du classique Canard à la Rouennaise, servi en deux étapes.

Canard braisé

Pour 4 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 1 heure 10 minutes

1 canard de 1,5 kg, coupé en quartiers
sel, poivre noir du moulin
75 cl de Fond de volaille (page 218)
2 cuil. à s. de citronnelle fraîche très finement ciselée
1 cuil. à c. de gingembre haché
2 cuil. à s. de tomates séchées, hachées
1 cuil. à s. de thym séché
2 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing
2 cuil. à s. de sauce de soja corsée
1 cuil. à s. de sauce de soja légère
3 cuil. à s. de sauce de prune
2 belles branches de romarin frais

1 Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur du canard.

2 Préchauffez le four à 270 °C (th. 9). Posez le canard sur une grille dans un grand plat à rôtir et faites-le rôtir 30 min., jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Transférez-le dans une grande cocotte ovale, ajoutez le reste des ingrédients et portez à frémissement sur feu moyen. Couvrez hermétiquement la cocotte et faites braiser le canard 40 min. ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirez du feu, dégraissez le jus de cuisson et servez.

La technique du braisage est aussi bien employée en Asie qu'en Occident. Menée à couvert, sur feu très doux, elle permet d'harmoniser en douceur les saveurs des ingrédients et de les attendrir. Le plus souvent, le braisage est précédé d'une étape où les viandes sont dorées à l'huile ou au beurre ; je remplace cette étape par un passage au four pour bien saisir le canard. Quant à la sauce de prune, elle entre fréquemment dans les jus de braisage des plats chinois. Bien que facile à préparer, ce canard braisé est un plat qui sort de l'ordinaire.

Canard pékinois laqué à l'orange

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 1 heure 10 minutes

1 canard de Barbarie
ou 1 canard pékinois
sel, poivre noir du moulin
25 cl de jus d'orange frais

La laque

1 l d'eau + 25 cl d'eau
3 cuil. à s. de sauce de soja corsée
2 cuil. à s. de miel

La sauce

2 cuil. à s. de zeste d'orange finement râpé
25 cl de Fond de volaille (page 218)
1 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing
1/2 cuil. à c. de gingembre
1 cuil. à s. de Grand Marnier
sel, poivre noir du moulin
2 cuil. à s. de beurre froid en petites parcelles
1 orange pelée et coupée en 8 quartiers (pour la garniture)

1 Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur du canard. Versez le jus d'orange dans la cavité ventrale ; refermez les deux extrémités de la cavité avec des brochettes en bambou en les enroulant solidement d'une ficelle afin de clore hermétiquement les ouvertures.

2 Dans une casserole, versez les ingrédients de la laque et portez-les à ébullition. Retirez du feu et arrosez le canard plusieurs fois de suite de ce liquide très chaud. Laissez ensuite refroidir le canard dans un endroit frais et aéré pendant 5 h., ou devant un ventilateur pendant 2 h.
Si le canard est correctement séché, la peau doit devenir sèche comme du parchemin.

3 Préchauffez le four à 270 °C (th. 9). Posez le canard sur une grille dans un grand plat à rôtir. Ajoutez 25 cl d'eau et faites rôtir le canard 20 min., puis baissez la température du four à 200 °C (th. 6-7) et faites cuire encore 40 min. Portez de nouveau la température à 270 °C et faites rôtir 10 min.

4 Retirez le canard du four. Videz-le avec précaution, dans une casserole, du jus d'orange qu'il contient. Ajoutez au jus le zeste d'orange, le fond de volaille, le vin de riz de Shaoxing, le gingembre haché, le Grand Marnier, du sel et du poivre. Faites réduire cette sauce de moitié sur feu vif. Incorporez le beurre en fouettant, retirez du feu. Découpez le canard et dressez-le sur un plat de service, garni de quartiers d'orange. Servez la sauce à part.

C'est en France que j'ai découvert combien une sauce à l'orange était délicieuse avec le canard. L'affinité entre les deux ingrédients m'est apparue très clairement. Je crois que la façon chinoise de préparer le canard est inégalable, et notamment la méthode pékinoise, dont je m'inspire ici : j'arrose régulièrement le canard d'une « laque » spécialement préparée et je le laisse sécher pendant plusieurs heures.



Fricassée de poulet

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 25 minutes

1 poulet fermier de 1,2 kg
2 l de Fond de volaille (page 218)
3 carottes moyennes
250 g de pointes d'asperges
10 ciboules nettoyées, taillées en morceaux de 5 cm
450 g de poivrons rouges épépinés, taillés en lanières de 2,5 cm
100 g de pois gourmands parés
50 g de champignons noirs préparés (voir glossaire, page 3)
30 g de beurre
7 cl d'eau
sel, poivre noir du moulin

La sauce
2 cuil. à c. de gingembre
2 cuil. à s. de ciboule
3 cuil. à s. de coriandre fraîche
2 cuil. à s. de crème fraîche

1 Dans une cocotte, portez le fond de volaille à ébullition et ajoutez le poulet. Faites cuire 20 min. en écumant régulièrement. Retirez du feu, couvrez hermétiquement et faites pocher le poulet pendant 1 h.

2 Pendant ce temps, faites blanchir les carottes, taillées en tronçons biseautés, et les asperges vertes, taillées en morceaux de 5 cm de longueur, quelques instants à l'eau bouillante salée (les carottes auront besoin d'un peu plus de cuisson). Rafraîchissez-les dans de l'eau bien froide et égouttez-les. Réservez-les avec les autres légumes.

3 L'heure écoulée, retirez le poulet du bouillon et dégraissez celui-ci. Faites réduire le bouillon de moitié sur feu vif. Désossez le poulet et réservez la chair.

4 Dans un wok ou dans une grande sauteuse, réunissez les légumes (y compris les carottes et les asperges blanchies), le beurre, l'eau, du sel et du poivre ; faites sauter 3 min. sur feu vif. Pendant ce temps, ajoutez au bouillon réduit les ingrédients de la sauce, tous finement ciselés. Réunissez le poulet réservé, la sauce et les légumes. Faites chauffer brièvement et servez.

Voici un plat authentiquement franco-asiatique : le poulet est d'abord poché dans une marinade chinoise qui lui donne succulence et moelleux. En Chine, ce poulet serait servi froid avec une sauce d'accompagnement, mais ici, j'ajoute des légumes blanchis et une sauce dont la composition s'inspire de celle de sauces d'accompagnement traditionnelles. La crème fraîche vient en touche finale apporter son onctuosité à un ragoût savoureux, riche en saveurs, en couleurs et en textures variées.

Cailles marinées grillées

Pour 4 personnes en entrée • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 10-12 minutes

4 cailles de 100 g chacune

La marinade
2 cuil. à s. de sauce de soja légère
1 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing
1 cuil. à s. d'huile d'olive
sel, poivre noir du moulin

1 Mélangez les ingrédients de la marinade, ajoutez les cailles et faites mariner 1 h. à température ambiante.

2 Préparez les braises d'un barbecue. Lorsqu'elles blanchissent, faites griller les cailles en les retournant une fois à mi-cuisson. Ils doivent rester légèrement rosés à cœur. Laissez reposer 5 min. avant de servir.

En plus de sa valeur gustative, la technique de cuisson au gril présente l'avantage d'exiger très peu de préparation culinaire. Il suffit d'un rien pour obtenir des mets délicieux, par exemple ces cailles grillées. Le secret de la recette est une marinade à la simplicité trompeuse : sauce de soja, vin de riz de Shaoxing et huile d'olive. Il suffit aussi de peu de temps à cette marinade pour imprégner la chair des cailles et relever leur délicatesse naturelle. Les cailles peuvent être dégustées immédiatement, toutes chaudes, ou plus tard, par exemple en pique-nique.

Blancs de poulet crémés au poivron rouge et au *bok choy*

Pour 4 personnes • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 10 minutes

700 g de blancs de poulet fermier, sans la peau
2 cuil. à s. de ciboule ciselée
sel, poivre noir ou blanc du moulin
450 g de *bok choy* lavé et égoutté
25 cl de Fond de volaille (page 218)
30 g de beurre
450 g de poivrons rouges, épépinés et taillés en lanières de 5 cm de longueur
2 cuil. à s. de crème fraîche

1 Taillez les blancs de poulet en lanières de 7 cm de longueur et de 5 à 7 mm d'épaisseur environ. Dans un saladier, mélangez le poulet, la ciboule, du sel et du poivre.

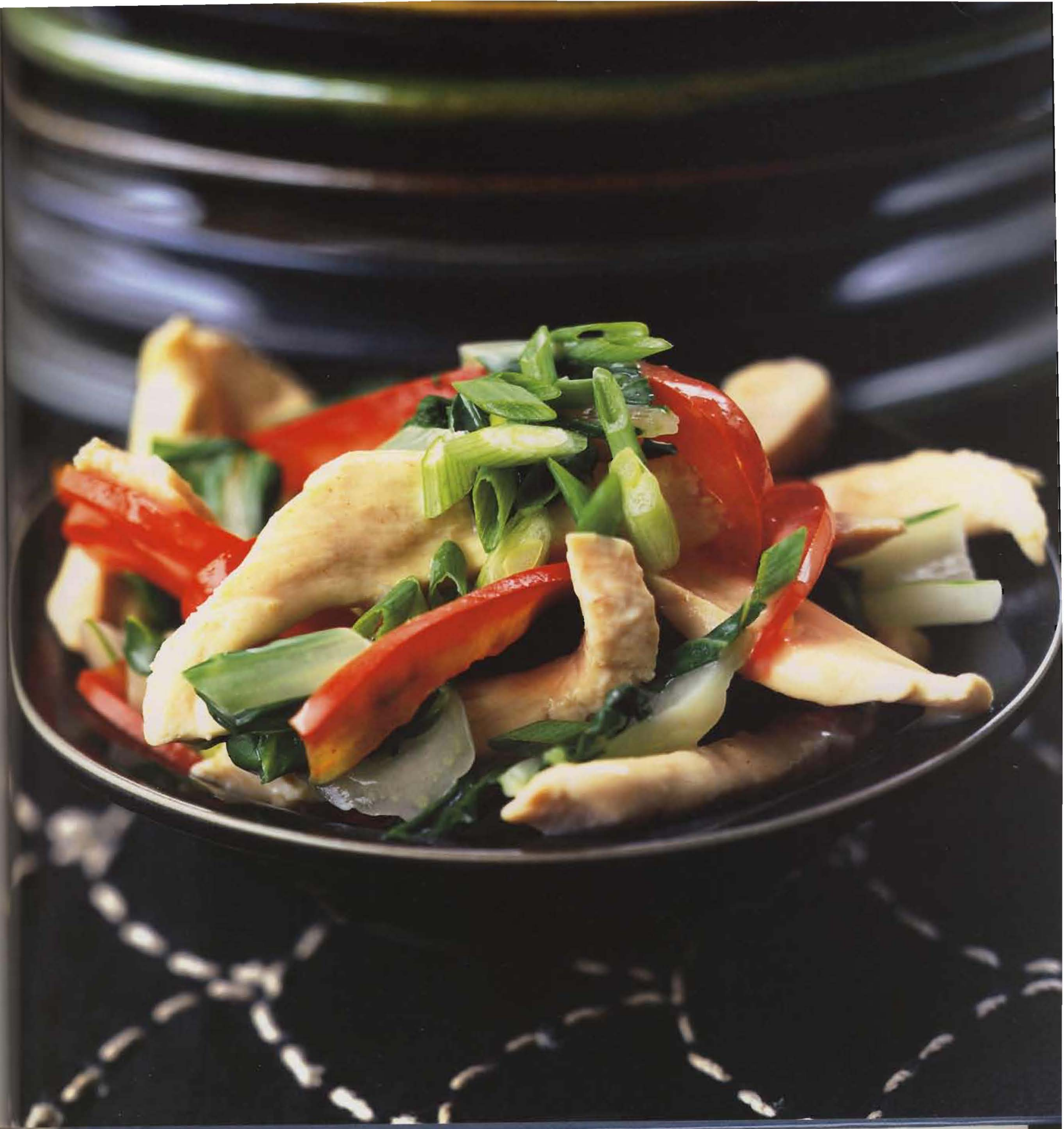
2 Coupez la base des pieds des *bok choys*. Séparez les côtes du cœur. Coupez chaque côte en deux dans le sens de la longueur à la pointe du couteau, puis taillez toutes les côtes en tronçons de 5 cm de longueur. Si les *bok choys* sont gros, pelez les côtes. Taillez les cœurs des *bok choys* en biais, en fines tranches.

3 Dans une casserole, faites chauffer le fond de volaille avec le beurre. À frémissement, ajoutez le poulet et faites cuire 2 min. sur feu doux. Retirez les lanières de poulet avec une écumoire.

4 Filtrez le fond de cuisson dans un saladier à travers une passoire fine. Versez-le de nouveau dans la casserole, ajoutez les lanières de poivron et faites cuire 2 min. sur feu moyen. Ajoutez le *bok choy* et faites cuire environ 1 min., jusqu'à ce que les feuilles se flétrissent.

5 Retirez tous les légumes avec une écumoire et réservez-les. Dans la casserole, ajoutez la crème fraîche et faites réduire le liquide de moitié. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Ajoutez le poulet et les légumes réservés. Faites chauffer brièvement, servez immédiatement.

La grande vertu du poulet réside, selon moi, dans sa relative neutralité. Le blanc de poulet, en particulier, s'adapte à tous les assaisonnements, qui lui donnent leur caractère sans lui faire renier sa nature propre. En d'autres termes, le pochage à la chinoise — feu éteint — lui convient spectaculairement. Je l'associe, dans cette recette, à du bok choy, *un légume ressemblant un peu aux blettes, en plus doux et plus délicat. Ce végétal s'allie au poivron rouge pour accompagner le poulet avec grâce. Les blancs sont taillés en lanières, à la manière asiatique, mais au lieu d'être sautés, ils sont d'abord pochés, puis cuits doucement avec les légumes. La crème apporte une touche « occidentale » en fin de préparation.*



Pigeon mariné rôti en crapaudine, sauce au vin de riz de Shaoxing

Pour 2 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 30 minutes

2 pigeons de 350 g chacun
12 cl de vin de riz de Shaoxing
30 g de beurre froid en petites parcelles

La marinade
1 cuil. à s. de sauce de soja légère
1 cuil. à s. de sauce de soja corsée
2 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing
sel, poivre noir du moulin
2 cuil. à c. d'huile de sésame

1 Préparez les pigeons en crapaudine : ouvrez-les avec un couperet en retirant l'os dorsal. Aplatissez-les avec la paume de votre main. De la pointe d'un couteau, percez un petit trou de chaque côté du bréchet (crête médiane du sternum) et introduisez-y l'extrémité des pattes. Cette disposition permet aux pigeons de garder leur forme pendant le rôtissage.

2 Réunissez les ingrédients de la marinade et faites-y mariner les pigeons pendant 1 h. dans une cocotte en fonte ou dans un plat à gratin allant au feu et au four. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Faites rôtir les pigeons 30 min. dans leur marinade.

3 Retirez-les du plat et dégraissez le jus de cuisson. Posez le plat sur le feu et déglacez la cuisson avec 12 cl de vin de riz de Shaoxing, tout en raclant bien le fond avec une spatule pour décoller les sucs caramélisés. Retirez du feu, ajoutez le beurre à l'aide d'un fouet. Nappez des assiettes individuelles d'un peu de sauce et déposez-y les pigeons. Servez le reste de sauce à part.

aComme en toute entreprise humaine, la simplicité est une grande vertu. Le problème est que, derrière les apparences, les choses sont parfois plus simples et parfois plus compliquées qu'elles ne paraissent. C'est pourquoi la simplicité ne doit pas procéder d'un calcul mais du discernement. Je recherche toujours la simplicité dans ma cuisine, mais elle est définie par ma propre expérience et ma propre conception de ce qui est simple. Ce plat, par exemple, est simple à mon sens, tant par la recette que par les composantes : un pigeon agrémenté d'une marinade chinoise traditionnelle et simplement rôti. Pour finir, juste un peu de beurre et de vin de riz de Shaoxing, et la simplicité devient royale. Cette recette peut également s'appliquer au coquelet.

Poulet sauté aux pois gourmands et aux châtaignes d'eau

Pour 4 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 5 minutes

500 g de cuisses de poulet désossées, sans la peau
sel, poivre noir du moulin
2 cuil. à c. de Sel au poivre du Sichuan
(page 13 du glossaire)
1 cuil. à s. de thym séché
1 cuil. à s. d'huile d'arachide
2 cuil. à s. d'huile d'olive
500 g de pois gourmands, parés
250 g de châtaignes d'eau fraîches, pelées et coupées en tranches de 6-7 mm environ
3 cuil. à s. d'eau

1 Découpez le poulet en lanières de 7,5 cm de longueur et de 1,2 cm d'épaisseur environ. Dans un plat creux, mélangez les lanières de poulet, du sel, du poivre, le sel au poivre du Sichuan et le thym. Laissez mariner pendant 20 min.

2 Dans un wok ou dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'arachide. Faites-y sauter les lanières de poulet pendant 3 min., le temps de bien les dorer. Retirez le poulet avec une écumoire, puis ajoutez dans le wok l'huile d'olive, les pois gourmands, les châtaignes d'eau, du sel et du poivre.

3 Faites sauter le tout 2 min., puis ajoutez l'eau et faites cuire sur feu vif jusqu'à ce que les légumes soient cuits à votre goût. Ajoutez le poulet, faites juste chauffer et servez immédiatement.

Ce plat n'est pas seulement de préparation très simple ; il me semble synthétiser l'essence des saveurs d'Orient et d'Occident. Sautés au wok, les ingrédients conservent tous leurs principes tout en cuisant à la perfection. Les épices, les huiles d'olive et d'arachide et le thym parfument délicieusement le poulet, tandis que les pois gourmands et les châtaignes d'eau apportent couleur, goûts et textures qui charment les yeux et le palais. Ce plat est une merveille d'équilibre.

Poulet mariné, pané au sésame

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 10 minutes

500 g de cuisses de poulet désossées, sans la peau
60 g de farine
2 cuil. à s. de graines de sésame grillées
1 œuf battu
12 cl d'huile d'arachide

La marinade
1 cuil. à c. de sel
poivre noir du moulin
1 cuil. à s. de pâte de sésame ou de beurre de cacahuète
1 cuil. à s. d'ail haché
1 cuil. à s. d'huile de sésame

1 Découpez le poulet en lanières de 7,5 cm de longueur et de 2,5 cm d'épaisseur. Dans un plat creux, mélangez les ingrédients de la marinade et faites-y mariner le poulet 1 h.

2 Dans un autre plat creux, mélangez la farine et les graines de sésame. Passez le poulet dans l'œuf battu, puis dans le mélange farine/sésame. Secouez pour éliminer l'excédent.

3 Faites chauffer l'huile d'arachide dans un wok ou dans une grande sauteuse. Faites-y frire le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré sur les deux faces.

Le poulet frit est apprécié en Asie ; c'est également une spécialité nord-américaine. Je fais mariner des cuisses de poulet dans un mélange bien corsé à base de sésame et d'ail. La saveur dominante est celle du sésame, naturellement puissant ; l'ail, aussi, perd de sa virulence à la cuisson. Un plat simple et délicieux.



Viandes

–

Porc rôti aux épices chinoises_
Poêlée de pommes (ou de poires) au gingembre_
Travers de porc sauce barbecue_
Côtes de porc aux épices_
Carré d'agneau rôti mariné à la chinoise_
Agneau grillé, mariné au vin de riz et au jus de grenade_
Confit d'oignon au gingembre_
Dés de porc grillés au barbecue façon *satay*_
Rouelles de veau braisées aux épices_
Filet de bœuf poché à l'anis étoilé et ses légumes_
Poitrine de veau farcie_
Entrecôte grillée à la sauce d'huître et au *bok choy*_
Sauté de porc à la paysanne_
Mijoté de porc à l'anis étoilé et au clou de girofle_
Baron d'agneau aux poireaux_
Crépinette de porc à la saucisse chinoise_
Queue de bœuf braisée à la sauce de prune_
Ris de veau braisé à la sauce de haricot au chili_
Gigot d'agneau farci_
Côtes de porc à la sauce *hoisin*_
Queue de bœuf braisée, recette de ma mère_

« La file de clients avance lentement le long du haut comptoir de marbre, devant les étagères et les étals où sont alignées les viandes, chacune piquée d'un écriteau portant son nom et son prix. Le rouge vif du bœuf précède le rose pâle du veau, le rouge terne de l'agneau, le rouge sombre du porc. Grands trains de côtes flamboyants ; tournedos tout ronds, ceinturés d'un ruban de lard gras ; contrefilets minces et élancés ; tranches d'aloyau armées de leur os invincible ; gros rôtis ficelés, d'un rouge uni ; morceaux à bouillir avec leurs couches alternées de graisse et de viande rouge ; pièces en attente de la ficelle qui les forcera à se ramasser en rôtis. Plus loin, les couleurs pâlissent : escalopes de veau, côtelettes de filet, pièces d'épaule et de poitrine ; nous pénétrons ensuite dans le domaine des gigots et des épaules d'agneau. Plus loin encore, des tripes blanches luisent, un foie étincelle de toute sa noirceur. »

Italo Calvino, *Palomar*

« Dieu nous a envoyé de bonnes viandes, le diable envoie les cuisiniers. »

David Garrick

Lorsqu'on étudie les modes d'alimentation asiatiques et occidentaux pour les comparer, les différences sautent aux yeux. En particulier celles portant sur le statut de la viande. En Asie, pour tout un ensemble de raisons culturelles, géographiques et religieuses, elle est définie comme un aliment d'ordre secondaire. En Chine, la viande est classée parmi les denrées qui « aident le riz à descendre ».
Mais en Occident, elle occupe depuis longtemps une place centrale, même dans les régimes les plus frugaux. Cette conception n'aurait jamais pu s'imposer dans le monde traditionnel asiatique, mais la situation évolue sans cesse. Désormais, dans les pays d'Asie convertis à un mode de vie « moderne », la viande est de plus en plus abondante et disponible : c'est le « progrès », dit-on, et la réponse à la demande des consommateurs. Il doit y avoir du vrai là-dedans : même les Chinois d'autrefois auraient certainement été ravis d'inclure un peu plus de viande dans leur ordinaire s'ils avaient eu le choix.
Cette différence culturelle, toutefois, n'empêche en rien la conception de plats Est-Ouest à ma façon. Les viandes se prêtent d'elles-mêmes à la préparation de mets, de sauces et de soupes délicieux, sans distinction d'origine. Il faut juste (comme d'habitude) un peu de soin et d'imagination.

« Le cochon rôti dans les règles de l'art trouve un bien joli tombeau en l'estomac reconnaissant du gourmet exigeant. »

Charles Lamb, *Essai sur le cochon rôti*

Le porc

–

Le porc est une viande très courante en Orient et en Occident, mais en Chine, particulièrement, elle a toujours joué le rôle du « bifteck ». C'est la viande favorite de cette nation depuis plus de soixante-dix siècles. Tous nos cochons d'élevage descendent du cochon sauvage d'Europe, que les Chinois furent probablement les premiers à domestiquer il y a près de cinq mille ans. Ils ont donc eu largement le temps de se faire une opinion solide sur la cuisine du porc.

–

Et de fait cet animal merveilleux est intégré dans la substance même de la culture chinoise. L'idéogramme « viande » et l'idéogramme « porc » sont identiques, et l'idéogramme « foyer » représente un cochon sous un toit. Parmi les pratiques religieuses — surtout en Chine du Sud —, l'acte sacrificiel le plus élevé consiste à immoler un cochon aux divinités. Dans la liturgie cantonaise, ce sacrifice prend la forme d'un « cochon d'or », c'est-à-dire un porc entier rôti, laqué à l'aide d'une solution de sucre de malt qui lui donne une belle teinte roux doré : une couleur de bon augure.

–

Le porc est, en outre, une viande très nutritive et une excellente source de vitamines du groupe B, entre autres vitamines et sels minéraux. Le foie de porc est riche en fer. Si vous devez veiller au cholestérol, sachez que la viande de porc, au contraire de celle du bœuf, n'est pas persillée et que sa graisse peut facilement être éliminée. Enfin, le porc n'est pas cher. Il peut être servi à toute occasion, du repas sur le pouce au dîner sophistiqué.

« Les sentiments coexistent sans s'exclure. Celui qu'éprouve M. Palomar dans la file d'attente de la boucherie est fait de joie retenue et de crainte, de désir et de respect, d'égoïsme et de compassion universelle, une émotion que peut-être d'autres expriment par la prière. »

Italo Calvino, *Palomar*

Le bœuf, le veau et l'agneau

-

Le bœuf et l'agneau sont familiers à l'Orient comme à l'Occident. Tous deux se ressemblent par leur saveur prononcée, quoique l'agneau possède plus de personnalité.

-

Il y a peu de chose à dire du bœuf. Son adaptabilité, son goût, ses modes de cuisson et ses textures variables selon les morceaux sont connus de tous. Il convient toutefois de dire quelques mots du veau. Le veau était étranger à ma culture et à mon enfance chinoises, mais c'est en réalité dans toute l'Asie que l'idée d'abattre un veau sans nécessité est un non-sens. Les bovins sont trop précieux, la disette trop menaçante pour laisser exécuter un tel geste. En Europe, la situation est tout autre. La relative abondance de bétail a permis une consommation courante de veau, notamment aux époques où le fourrage et les céréales se faisaient rares : mieux valait sacrifier un jeune bovin que le voir mourir d'inanition. En Europe, et surtout en France et en Italie, le veau est devenu une viande populaire et immensément appréciée.

-

Pour ma part, j'ai quelques problèmes avec le veau. Ils sont dûs à mon éducation chinoise. Le veau, pour commencer, possède un goût subtil — et même trop subtil. Il n'a pratiquement pas de goût, et s'il provient d'un animal trop jeune, la viande est flasque. Celle d'un veau trop âgé ressemble à celle du bœuf, mais sans le moindre caractère. En outre, il faut apporter un soin particulier à sa cuisson, car elle manque de graisse. Trop cuit, le veau s'assèche et devient coriace, tandis qu'une cuisson trop brève ne parvient pas à exprimer sa saveur.

Lorsque je faisais mes études en France, j'achetais souvent du jarret de veau en remplacement du bœuf, trop onéreux. Je me rendis bientôt compte que je préférais le goût prononcé du jarret braisé à la tendreté insipide des escalopes poêlées. Le braisage est en effet la méthode qui convient le mieux au veau, tout au moins au jarret, dont les fibres résistantes et les tendons ont besoin d'un long temps de cuisson à l'étouffée.

-

L'agneau rôti est bien connu de l'Occident, du Proche-Orient et de l'Inde. Mais il est étranger aux traditions culinaires de la Chine et du Japon. Les viandes, de toute manière, y sont rarement rôties, et la chèvre et le mouton y sont plus courants que l'agneau. En Chine, ces viandes sont réputées avoir une odeur et une saveur fortes, d'où le peu d'enthousiasme qu'elles suscitent. Il est d'ailleurs significatif que de nombreuses langues d'Asie orientale ne fassent pas de différence entre « chèvre » et « mouton », ce qui traduit peut-être un désintérêt pour les vertus gustatives de ces animaux. Le chevreau, quoi qu'il en soit, est tendre, moins gras et de saveur plus délicate que l'agneau. Mais celui-ci est un régal quand il est correctement cuisiné, ce que démontrent régulièrement les cuisines d'Europe et d'Amérique. J'adore l'agneau rôti. Ce goût ne me vient pas de la cuisine de ma mère mais de mon héritage occidental.

Porc rôti aux épices chinoises

Pour 6 à 8 personnes • **préparation** 2 heures 20 minutes • **cuisson** 50 minutes

1 carré de porc avec os de 1,8 kg (demandez à votre boucher de ne pas retirer la couche de graisse)
3 cuil. à s. de feuilles de sauge fraîche grossièrement hachées
2 cuil. à s. de feuilles de marjolaine fraîche, hachées
6 gousses d'ail, légèrement écrasées mais non pelées
2 cuil. à s. de zestes d'orange frais en lanières
1 cuil. à s. de zestes de citron frais en lanières
1 l de Fond de volaille (page 218)
quelques pluches de coriandre pour la garniture

La marinade sèche
1 cuil. à s. de poudre de cinq-épices
2 cuil. à c. de poivre noir du moulin
2 cuil. à s. de gros sel marin

1 Déposez le carré de porc dans un plat allant au feu et au four. Dans un petit bol, mélangez les cinq-épices, le poivre noir et le sel. Frottez toute la surface du carré de porc de ce mélange. Frottez-le également des herbes, de l'ail et des lanières de zeste. Faites mariner au moins 2 h. dans un endroit frais ou toute une nuit au réfrigérateur, couvert.

2 Préchauffez le four à 230 °C (th. 7-8). Faites-y rôtir le carré 10 min., côté gras vers le haut. Baissez la température du four à 180 °C (th. 6) et faites rôtir 20 min. Retirez le carré du four et laissez-le reposer 20 min. (jusqu'ici, la préparation peut être faite à l'avance).

3 Désossez le carré de porc (gardez les os), dégraissez le jus de cuisson. Posez le plat à rôtir sur feu vif et déglacez-le avec le fond de volaille. Raclez bien le fond du plat avec une spatule en bois afin de dissoudre les sucs caramélisés. Ajoutez les os réservés et faites cuire 30 min. sur feu doux. Dégraissez à nouveau la sauce, puis passez-la au chinois dans une casserole. Faites-la réduire de moitié sur feu vif et réservez.

4 Une heure avant de servir, préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et faites-y réchauffer le rôti pendant 20 à 25 min. Retirez-le du four et laissez-le tiédir 20 min. avant de le découper. Disposez les tranches de rôti en éventail sur un plat de service et nappez de la sauce. Garnissez de pluches de coriandre et servez. Une poêlée de pommes (recette suivante) accompagnera ce plat à la perfection.

Le zeste d'orange et de citron apporte fraîcheur et personnalité à cette marinade. En Asie, on utilise volontiers des écorces d'agrumes séchées, à l'arôme fort et piquant. La pratique occidentale, à base de zestes frais, me paraît ici plus appropriée. La Sauce pomme et prune *(page 224) accompagne délicieusement ce plat. Froids, les restes pourront être servis avec la* Mayonnaise au gingembre et à la ciboule *(page 223).*

Poêlée de pommes (ou de poires) au gingembre

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 2 minutes

750 g de pommes golden ou de poires fermes, pelées, épépinées et coupées en tranches de 5 mm environ
le jus de 1 citron
30 g de beurre
1 cuil. à s. d'huile d'olive extra-vierge
2 cuil. à c. de gingembre frais finement haché
3 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
3 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée
sel, poivre noir du moulin

1 Dans un saladier, mélangez les tranches de pomme ou de poire et le jus de citron afin de préserver leur couleur. Dans un wok ou une grande sauteuse, faites chauffer le beurre et l'huile d'olive, ajoutez le gingembre et faites-le sauter 1 min.

2 Ajoutez ensuite les pommes ou les poires et faites sauter le tout 1 min. Ajoutez enfin la ciboule et la coriandre, faites sauter encore 1 min. Salez et poivrez suffisamment, et servez.

Cette recette d'origine française est orientalisée par l'ajout de gingembre et de ciboule. En Asie, les fruits sont rarement cuits. Ils sont consommés frais ou séchés, et parfois pochés dans des soupes. Les fruits frais sont un bon accompagnement pour les rôtis ; ils équilibrent la richesse des viandes aussi bien, et parfois mieux, que les légumes. Ici, les pommes ou les poires remplacent avantageusement le riz, les pâtes ou les pommes de terre traditionnels.

Travers de porc sauce barbecue

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 2 heures 50 minutes

1,8 kg de travers de porc
sel, poivre noir du moulin

La sauce barbecue
50 cl de Concassée de tomate (page 221)
1 cuil. à s. d'huile d'olive
225 g d'oignons grossièrement hachés
1 cuil. à s. de gingembre haché
3 cuil. à s. d'ail haché
3 cuil. à s. de sauce *hoisin*
1 cuil. à s. d'huile de sésame
2 cuil. à s. de sauce de soja corsée
2 cuil. à s. de pâte de haricot au chili (*chili bean paste*)
100 g de kumquats frais hachés (ou de mandarines)
3 cuil. à s. de sucre
2 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
2 cuil. à s. de sauce de soja légère

1 Préchauffez le four à 120 °C (th. 3). Salez et poivrez les travers de porc sur toutes leurs faces et rangez-les dans un plat à gratin. Faites-les rôtir 2 h. afin de faire fondre la graisse et d'attendrir la viande. Réservez les travers cuits hors de leur plat.

2 Pendant ce temps, dans une casserole, mélangez les ingrédients de la sauce. Portez à ébullition et faites cuire 45 min. sur feu très doux. Laissez refroidir, puis mixez en une purée fine. Cette sauce peut être préparée à l'avance et gardée au réfrigérateur.

3 Pour griller les travers, étalez la sauce sur toute leur surface. Préparez les braises d'un barbecue et, lorsqu'elles blanchissent, faites griller les travers en les arrosant de temps en temps de la sauce restante.

4 Faites cuire de 5 à 10 min. de chaque côté (selon l'épaisseur). Servez immédiatement.

L'idée de griller les travers de porc au barbecue est, sans nul doute, occidentale. Je la préfère désormais à la recette chinoise, même si j'apprécie toujours beaucoup celle-ci. J'ai imaginé une sauce barbecue à base de condiments asiatiques et occidentaux qui soutiennent efficacement la saveur robuste des travers de porc.


25

Côtes de porc aux épices

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 1 heure • **cuisson** 3 minutes

4 côtes de porc dans le filet de 100 g chacune
1 cuil. à s. d'huile d'olive
2 cuil. à c. de sel au poivre du Sichuan (page 13 du glossaire)
1/2 cuil. à c. de gros sel marin
poivre du moulin
1 cuil. à c. et demie de thym frais effeuillé ou 2 cuil. à c. de thym séché

1 Enduisez les côtes de porc d'huile d'olive. Mélangez dans un bol le sel au poivre du Sichuan, le gros sel et le thym, et saupoudrez les côtes de porc de ce mélange sur les deux faces. Laissez reposer 1 h.

2 Préparez des braises pour un barbecue. Lorsqu'elles blanchissent, faites griller les côtes de porc. Retournez-les à mi-cuisson et retirez-les du gril dès qu'elles sont fermes au toucher. Servez immédiatement.

Ce plat à la fois relevé et subtil vous fera redécouvrir l'humble côte de porc. La préparation peut s'effectuer longtemps à l'avance et ne présente aucune difficulté. Accompagnées d'une salade verte ou d'une salade de légumes, elles peuvent constituer un excellent déjeuner estival. Servez avec une Sauce pomme et prune *(page 224).*

Carré d'agneau rôti
mariné à la chinoise

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 40 minutes

2 carrés d'agneau de 750 g chacun, parés et dégraissés
sel, poivre noir du moulin
2 cuil. à s. d'huile d'arachide

La marinade
2 cuil. à c. de poivre noir
1 cuil. à s. et demie d'huile de sésame
2 cuil. à s. de graines de sésame grillées
1 cuil. à s. et demie de sucre
2 cuil. à s. de moutarde de Dijon
1 cuil. à s. de sauce de soja légère
2 cuil. à s. de sauce de soja corsée
2 cuil. à s. d'ail finement haché
1 cuil. à s. de gros sel marin
1 cuil. à s. de sauge fraîche ou 3 cuil. à s. de sauge séchée
12 cl de Fond de volaille (page 218)
2 cuil. à c. d'huile de sésame
2 cuil. à c. de pâte de sésame
30 g de beurre

1 Salez et poivrez les carrés d'agneau. Faites-les dorer sur toutes leurs faces pendant 5 min. à l'huile d'arachide dans une poêle antiadhésive. Retirez-les de la poêle et laissez refroidir.

2 Mélangez les ingrédients de la marinade dans un petit bol et enrobez-en de façon homogène les carrés d'agneau à l'aide d'une spatule souple. Faites mariner 1 h.

3 Préchauffez le four à 230 °C (th. 7-8). Déposez les carrés d'agneau dans un plat à rôtir. Humectez les feuilles de sauge (fraîches ou séchées) et parsemez-en les carrés d'agneau. Baissez la température du four à 200 °C (th. 7), couvrez les carrés d'agneau d'une feuille d'aluminium et faites-les rôtir 30 min. Si vous désirez que l'agneau soit bien doré, retirez l'aluminium pendant les 5 dernières min. de cuisson.

4 Retirez le plat du four. Transférez les carrés d'agneau sur une planche à découper et laissez-les reposer 20 min.

5 Pendant ce temps, dégraissez le plat à rôtir, versez-y le fond de volaille et placez le tout sur feu moyen. Raclez le fond du plat avec une spatule en bois afin de délayer les sucs de cuisson. Ajoutez ensuite l'huile de sésame, la pâte de sésame et le beurre. Mélangez bien.

6 Découpez les carrés d'agneau, présentez-les sur un plat de service et servez la sauce à part.

Malgré sa tendreté, l'agneau supporte avec grâce et dignité cette marinade corsée.

Agneau grillé, mariné au vin de riz et au jus de grenade

Pour 4 personnes • **préparation** 2 heures 20 minutes • **cuisson** 45 minutes

1 kg de gigot d'agneau désossé, en un seul morceau

La marinade
2 cuil. à s. de pâte de haricot au chili (*chilli bean paste*)
2 cuil. à s. de sauce de soja corsée
1 cuil. à s. de sauce de soja légère
1 cuil. à s. de gros sel marin
3 cuil. à s. d'ail finement haché
poivre du moulin
2 cuil. à s. d'huile d'olive
1 cuil. à s. d'huile de sésame
3 cuil. à s. de jus de citron
3 cuil. à s. de jus de grenade
2 cuil. à s. de thym frais effeuillé
2 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée

1 Dans un grand saladier en verre, en porcelaine ou en acier inoxydable, mélangez les ingrédients de la marinade. Faites-y mariner l'agneau pendant au moins 2 h. à température ambiante.

2 Préparez les braises d'un barbecue. Quand elles blanchissent, faites griller l'agneau pendant 45 min. en le retournant fréquemment. Une fois l'agneau cuit, laissez-le reposer 20 min. sur une planche avant de le découper en tranches fines. Recueillez le jus et servez-le avec la viande.

C'est mon ami Narsai David, Syrien d'origine et excellent cuisinier, qui m'a inspiré cette recette. Dans la cuisine de son pays, l'agneau tient une place prépondérante. Ayant eu maintes fois l'occasion de me délecter de ses plats à base d'agneau, j'ai imaginé une recette reflétant son style mais en y ajoutant quelques touches de mon cru. Ici, c'est par l'intermédiaire du Proche-Orient que l'Asie fusionne avec l'Occident.

Confit d'oignon au gingembre

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 5 minutes

225 g d'oignons rouges taillés en tranches très fines
100 g d'échalotes taillées en tranches très fines
50 g de beurre
2 cuil. à s. de gingembre finement haché
25 cl de Fond de volaille (page 218)
2 cuil. à s. de sucre
1 bâtonnet de cannelle
sel, poivre noir du moulin

1 Dans une sauteuse moyenne, faites chauffer le beurre et faites-y revenir les oignons et les échalotes jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajoutez le reste des ingrédients et laissez mijoter 5 min. sur feu doux.

2 Retirez le bâtonnet de cannelle. Sur feu moyen, faites réduire jusqu'à ce que le liquide soit entièrement évaporé. Servez tiède ou à température ambiante.

Dés de porc grillés au barbecue façon *satay*

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 1 heure 10 minutes • **cuisson** 3-4 minutes

500 g d'épaule de porc taillée en dés de 2,5 cm

La marinade
2 cuil. à c. de sauce de soja légère
1 cuil. à s. de sauce de soja corsée
1 cuil. à s. de sauce de haricot au chili (*chili bean paste*)
2 cuil. à s. de pâte de sésame ou de beurre de cacahuète
1 cuil. à s. de marjolaine fraîche
2 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing
1 cuil. à s. de jus de citron
sel, poivre noir du moulin

1 Dans un grand bol, mélangez les ingrédients de la marinade. Ajoutez les dés de porc et remuez bien. Faites mariner 1 h. à température ambiante ou plus longtemps au réfrigérateur. Piquez les dés de porc sur des brochettes en bambou.

2 Préparez les braises d'un barbecue. Lorsqu'elles blanchissent, faites-y griller les brochettes 3 ou 4 min. sur chaque face. Servez immédiatement, par exemple avec le Confit d'oignon au gingembre (voir page 135).

Lors de mes fréquents séjours en Asie, j'aime toujours déguster un plat de satay *(ou saté), préparation d'origine malaise adoptée avec enthousiasme par toute l'Asie orientale. La marinade traditionnelle du satay contient des cacahuètes, de la citronnelle, de la noix de coco, du chili et d'autres épices. Pour cette recette, j'ai substitué certains aromates et utilisé des dés de porc.*



Rouelles de veau
braisées aux épices

Pour 4 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 50 minutes

1,2 kg de jarret de veau en tranches
1 cuil. à s. et demie d'huile d'arachide
3 cuil. à s. d'oignon finement haché
2 cuil. à s. d'ail haché
1 cuil. à s. de gingembre haché
1 l de Fond de volaille (page 218)
1 cuil. à s. de sauce de soja légère
2 cuil. à s. de poudre de curry de Madras
2 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
50 cl de Concassée de tomate (page 221)
sel, poivre noir du moulin

1 Dans un wok ou dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile. Faites-y dorer les rouelles de veau sur les deux faces, puis retirez-les, déposez-les dans une cocotte et remplacez-les par l'oignon, l'ail et le gingembre.

2 Faites sauter 2 min., puis transférez ces aromates dans la cocotte contenant déjà les rouelles de veau. Ajoutez le reste des ingrédients, mélangez, portez à ébullition, couvrez, baissez le feu et faites mijoter 45 min. environ, ou jusqu'à ce que le veau soit très tendre.

Le jarret de veau est ici braisé dans un mélange d'épices et de condiments qui relève sa saveur délicate sans la dominer. C'est un bon plat d'hiver, une sorte d'osso buco à l'orientale, à la fois subtil et fort en goût ; servez-le très simplement, avec un riz blanc et une salade. Il se réchauffe très bien.

Filet de bœuf poché à l'anis étoilé et ses légumes

Pour 6 à 8 personnes • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 30 minutes

1,5 kg de filet de bœuf
2 l de Fond de volaille (page 218)
6 couronnes d'anis étoilé
3 cuil. à s. de sauce de soja corsée
2 cuil. à s. de pastis ou d'anisette
sel, poivre noir du moulin
450 g de petites carottes nouvelles, grattées et blanchies
450 g de haricots verts parés et blanchis quelques min.
2 bottes de ciboules ou d'oignons nouveaux, épluchées mais entières
1 Purée de navets et de panais au gingembre (page 183)

1 Ficelez le filet de bœuf comme un rôti en nouant la ficelle à 5 cm d'intervalle. Entourez-le pour finir d'un tour de ficelle dans le sens de la longueur et faites un nœud solide.

2 Dans un grand faitout, versez le fond de volaille, ajoutez l'anis étoilé, la sauce de soja, le pastis, sel et poivre à volonté. Portez à frémissement, couvrez et faites cuire 15 min. sur feu doux. Ajoutez le filet de bœuf et laissez juste frémir 10 min., puis retirez du feu, couvrez et laissez reposer 1 h.

3 Retirez la viande, égouttez-la et enveloppez-la d'une feuille d'aluminium pour la garder au chaud. Portez le bouillon à ébullition et ajoutez tous les légumes. Faites-les cuire 2 min., puis retirez-les avec une écumoire. Filtrez le bouillon et faites-le réduire à votre goût.

4 Découpez le filet de bœuf en tranches, disposez celles-ci sur un plat de service et entourez-les des légumes. Servez le bouillon à part dans des bols avec un peu de purée de navets et de panais au gingembre.

Je prends ici le modèle français du bœuf à la ficelle et je l'associe à celui, sino-vietnamien, du bouillon de bœuf à l'anis étoilé. La chaleur du bouillon juste frémissant scelle la surface du filet de bœuf, préservant tout son jus et toute sa saveur. Le lent processus de pochage agit comme une marinade, parfumant la viande et renforçant sa saveur, et cela jusqu'à ce qu'elle soit cuite saignante.

Poitrine de veau farcie

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 1 heure

1 poitrine de veau désossée et parée de 1,5 à 1,8 kg
2 cuil. à s. d'huile d'olive
2 cuil. à s. de sauce de soja légère
2 cuil. à c. d'huile de sésame
2 cuil. à s. de gingembre finement haché
de 50 cl à 1 l d'eau

La farce
450 g de porc haché
1 cuil. à s. d'huile d'olive
2 cuil. à s. d'échalote finement hachée
1 blanc de poireau (100 g) finement ciselé
1 carotte (100 g) taillée en mirepoix (très petits dés)
1 panais (100 g) taillé en mirepoix
2 cuil. à s. de tomate séchée finement hachée
sel, poivre noir du moulin

1 Préparez d'abord la farce. Dans un wok ou dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y dorer le porc haché. Ajoutez les autres ingrédients de la farce et faites sauter le tout en remuant 5 min. sur feu doux. Laissez refroidir.

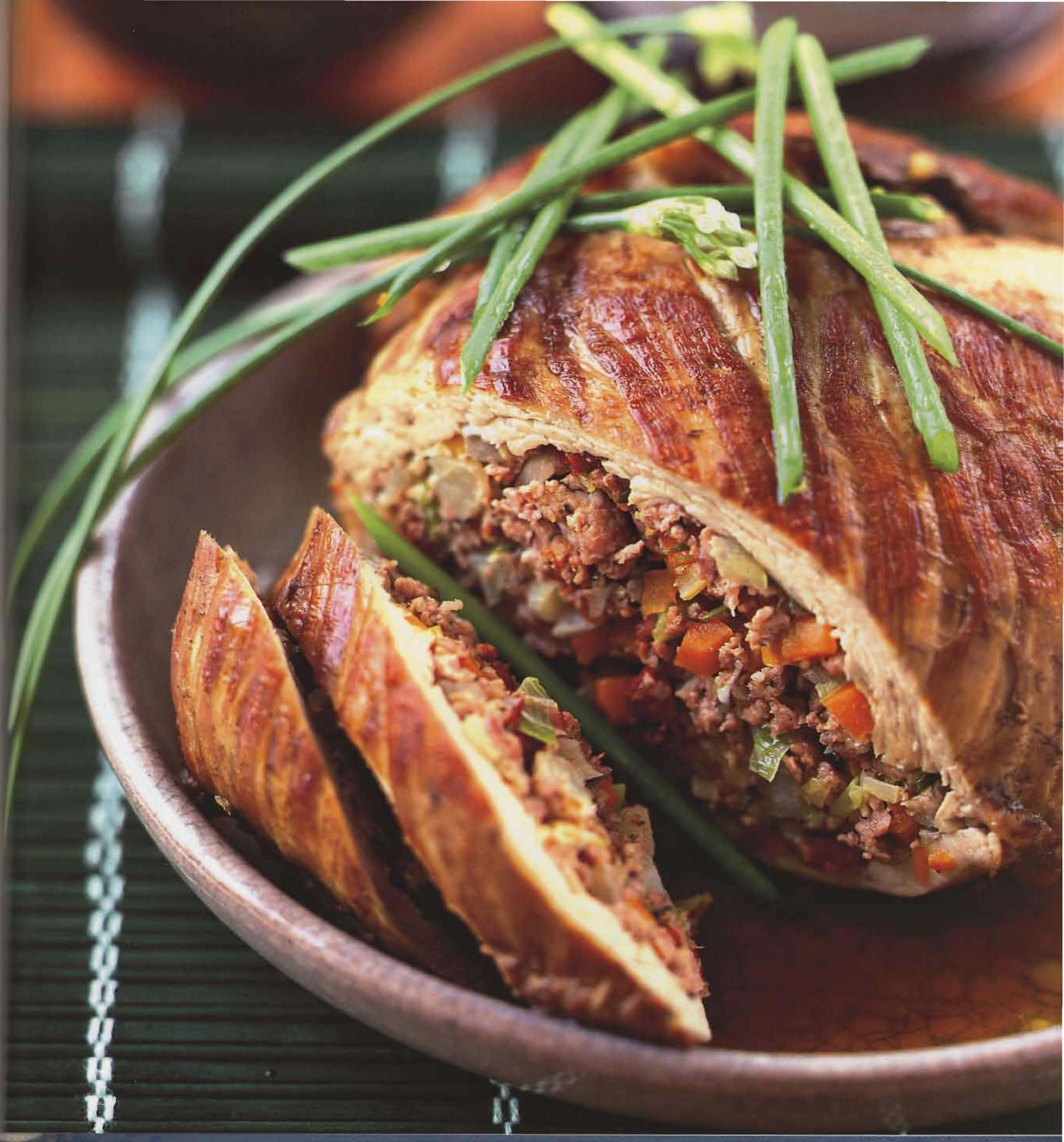
2 Utilisez un petit couteau très tranchant pour pratiquer une ouverture sur le côté le plus large de la poitrine de veau, entre les couches. À l'aide de vos doigts, agrandissez l'ouverture en repoussant la couche supérieure. Introduisez la farce dans l'ouverture et tassez-la bien. Cousez l'ouverture à l'aide de ficelle de cuisine.

3 Dans une grande cocotte, faites chauffer les 2 cuillerées d'huile d'olive et faites-y dorer la poitrine farcie sur toutes ses faces. Ajoutez la sauce de soja, l'huile de sésame, le gingembre et 50 cl d'eau. Portez à frémissement, couvrez et faites braiser le tout sur feu doux pendant 1 h. ou jusqu'à ce que la poitrine de veau soit tendre. Si nécessaire, ajoutez de l'eau.

4 Quand la viande est cuite, retirez-la, déposez-la sur un plat et laissez reposer 20 min. Retirez la ficelle et découpez la poitrine farcie perpendiculairement aux fibres.

5 Faites légèrement réduire le jus de cuisson, arrosez-en les tranches de poitrine farcie et servez.

La poitrine de veau désossée n'a pas très belle allure, mais elle est peu coûteuse et, farcie, elle permet de confectionner d'excellents plats. Elle comporte en général deux parties : demandez la plus proche du filet, de forme plus régulière et plus facile à farcir. Le jus de braisage donne une sauce délicieuse, imprégnée de l'arôme des légumes et des condiments asiatiques.



Entrecôte grillée à la sauce d'huître et au *bok choy*

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 15-20 minutes

2 entrecôtes de 450 g chacune
2 cuil. à s. d'huile de sésame
1 kg de *bok choy*, préparé selon les instructions du glossaire (page 3)
2 cuil. à s. de sauce d'huître
sel, poivre noir du moulin

1 Frottez les entrecôtes d'huile de sésame sur toute leur surface. Salez-les et poivrez-les suffisamment. Préparez les braises d'un barbecue, et lorsqu'elles blanchissent, faites-y griller les entrecôtes.

2 Pendant cette cuisson, faites brièvement blanchir le *bok choy* dans de l'eau bouillante salée, égouttez-le et étalez-le sur un plat de service.

3 Quand les entrecôtes sont cuites, déposez-les sur une planche et découpez-les en lanières de 2,5 cm d'épaisseur. Disposez-les sur le lit de *bok choy*, nappez d'un ruban de sauce d'huître et servez immédiatement.

Ce plat était une des spécialités les plus populaires du restaurant chinois où j'ai fait mon apprentissage. Si les Chinois consomment du bœuf, ce n'est pas sous forme de steack ; or les clients adoraient ce traitement appliqué à leur entrecôte familière. C'était, à n'en pas douter, un bon moyen de les aider à franchir une barrière culturelle.



Sauté de porc à la paysanne

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 40 minutes

1 kg de travers de porc taillé en dés de 2,5 cm (faites-le découper par votre boucher)
1 cuil. à s. d'huile d'arachide
225 g de poireaux finement ciselés
225 g de carottes taillées en rondelles biseautées
1 cuil. à s. de pâte de sésame
2 cuil. à s. de sauce *hoisin*
1 cuil. à s. de thym frais ou sec, émietté
sel, poivre noir du moulin
2 cuil. à c. de sucre de palme (ou de sucre candi)
12 cl de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
50 cl de Fond de volaille (page 218)
500 g de pommes de terre nouvelles, épluchées

1 Faites blanchir les travers de porc 2 min. à l'eau bouillante. Retirez-les avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.

2 Dans un wok ou dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'arachide et faites-y dorer la viande. Ajoutez les poireaux et faites sauter 2 min.

3 Versez le contenu du wok dans une grande cocotte en fonte ou en terre et ajoutez le reste des ingrédients (sauf les pommes de terre). Couvrez, faites mijoter doucement pendant 25 min. Ajoutez enfin les pommes de terre et faites cuire encore 15 min. Retirez du feu et dégraissez la surface.

4 Servez immédiatement, ou laissez refroidir ce plat pour le réchauffer plus tard.

Ce plat est un de mes préférés, tous styles de cuisine confondus : de conception simple, facile à préparer, solide, savoureux et d'aspect agréable, c'est un plat de paysan sanctifié par de nombreuses générations de palais appréciateurs. La recette est fondée sur le concept occidental du sauté-mijoté, auquel j'ajoute quelques ingrédients asiatiques bien choisis. Le sucre de palme donne un éclat lustré à la sauce relevée, que le porc soutient avec vaillance.

Mijoté de porc à l'anis étoilé et au clou de girofle

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 50 minutes

1,8 kg de plat de côtes de porc désossé, taillé en morceaux de 5 cm de côté
1 cuil. à s. d'huile d'arachide
3 couronnes d'anis étoilé
6 clous de girofle
3 cuil. à s. d'échalotes finement hachées
25 cl de Concassée de tomate (page 221)
3 cuil. à s. de sauce *hoisin*
3 cuil. à s. de sauce de soja corsée
2 cuil. à s. de sauce de soja légère
2 cuil. à s. de sauce de prune
40 cl de vin blanc moelleux ou liquoreux
50 cl de Fond de volaille (page 218)
225 g de carottes
225 g de panais
225 g de navets
sel, poivre noir du moulin

1 Faites blanchir les morceaux de porc 2 min. à l'eau bouillante. Retirez-les avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.

2 Faites chauffer un wok ou une grande sauteuse. Faites-y chauffer l'huile et dorer les morceaux de porc sur toutes leurs faces, puis transférez-les dans une grande cocotte en fonte ou en terre. Ajoutez les autres ingrédients, excepté les légumes. Couvrez et faites mijoter 45 min. sur feu doux, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

3 Pelez, taillez en petits dés et blanchissez 1 min. à l'eau bouillante les légumes.

4 Rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez les légumes et faites mijoter de 5 à 8 min. Dégraissez la surface et servez.

Je prends ici un de mes morceaux favoris, le plat de côtes de porc, et je le fais mariner dans un mélange de condiments chinois et d'aromates occidentaux. Les légumes sont préparés à la chinoise, mais en petits dés, ce qui tient davantage de la nouvelle cuisine européenne que de la manière asiatique. Tous les ingrédients, durant la phase finale, sont réunis et mijotés ensemble. Si vous ne trouvez pas de panais, remplacez-les par des dés de céleri-rave.

Baron d'agneau aux poireaux

Pour 2 ou 3 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 15 minutes

3 barons d'agneau de 375 g chacun environ
1 cuil. à s. et demie de sel au poivre du Sichuan (voir page 13 du glossaire)
1 cuil. à s. d'huile d'arachide
3 cuil. à s. de blanc de poireau finement ciselé
2 cuil. à s. d'ail finement haché
2 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
3 cuil. à s. de poireau taillé en julienne
25 cl de Fond de volaille (page 218)
15 g de beurre

1 Frottez doucement les barons d'agneau au sel au poivre du Sichuan. Faites chauffer un wok ou une grande sauteuse et versez-y l'huile. Faites-y dorer les côtes d'agneau sur leurs deux faces et retirez-les avec une écumoire.

2 Ajoutez les poireaux ciselés et l'ail ; faites sauter 30 sec. Ajoutez ensuite le vin de riz, la julienne de poireau et le fond de volaille. Faites cuire sur feu vif jusqu'à ce que les poireaux soient tendres.

3 Baissez le feu, ajoutez les côtes d'agneau et faites sauter 5 min. en remuant fréquemment. Retirez les côtes d'agneau du wok et déposez-les sur un plat de service chauffé. Ajoutez le beurre aux poireaux restant dans le wok, mélangez bien. Nappez les côtes d'agneau de la sauce au poireau et servez immédiatement.

L'agneau n'enthousiasme pas les Chinois. C'est un peu dommage, car il est excellent lorsqu'il est correctement préparé, sans excès de cuisson. Je choisis, pour cette recette, un morceau délicat : le baron d'agneau, constitué de deux côtes de filet encore attachées l'une à l'autre. Les poireaux ne manquent pas de caractère, mais l'agneau garde le sien ; toutefois l'ail, le vin de riz de Shaoxing et le sel au poivre du Sichuan s'associent pour dompter cette viande au goût un peu fort.



Crépinette de porc à la saucisse chinoise

Pour 6 à 8 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 10 minutes

450 g de porc maigre haché
225 g de saucisses chinoises, vietnamiennes ou thaïlandaises (*lap xuang*, saucisse au *mei kuei lu* ou à la citronnelle...) pelées et taillées en très petits dés (voir page 12 du glossaire)
1 cuil. à s. de thym frais effeuillé
1 cuil. à s. de feuilles de marjolaine fraîche hachées
1/2 cuil. à c. de cumin en poudre
sel, poivre noir du moulin
225 g de crépine
quelques feuilles de basilic frais

1 Dans un saladier, mélangez le porc haché, les saucisses en petits dés, les herbes, le cumin, du sel et du poivre.

2 Découpez la crépine en 15 carrés de 13 cm de côté environ. Étalez chaque carré de crépine et déposez au milieu de chacun plusieurs cuillerées de farce.

3 Couvrez la farce d'une feuille de basilic, puis repliez les côtés du carré de crépine afin de former une crépinette. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients.

4 Dans une grande sauteuse antiadhésive, sur feu doux, faites dorer les crépinettes sur toutes leurs faces pendant 10 min. environ. Servez immédiatement.

Muni de cette recette, vous n'aurez aucune difficulté à préparer des saucisses maison. Le terme « crépinette » vient de la crépine de porc dont on enveloppe la chair à saucisse ; il vous suffit de la commander à votre boucher ou à votre charcutier. La farce est constituée de porc et de saucisse chinoise hachés, agrémentés d'herbes et d'épices. Le résultat est un véritable régal.

Queue de bœuf braisée à la sauce de prune

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 2 heures 15 minutes

1,8 kg de queue de bœuf taillée en tronçons
1 l de Fond de volaille (page 218)
3 cuil. à s. de sauce de prune
3 cuil. à s. de sauce de citron
25 cl de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
500 g de pommes de terre nouvelles épluchées
1 poignée d'olives noires de Nice

1 Faites blanchir les tronçons de queue de bœuf 10 min. dans de l'eau bouillante. Égouttez-les dans une passoire.

2 Dans une grande cocotte en fonte ou en terre, réunissez les tronçons de queue de bœuf, le fond de volaille, la sauce de prune, la sauce de citron et le vin de riz de Shaoxing.

3 Faites cuire à couvert sur feu très doux pendant environ 2 h.ou jusqu'à ce que la viande se détache facilement des os. Dégraissez la surface, ajoutez les pommes de terre et faites cuire encore 15 min. Ajoutez les olives, attendez juste le temps de les chauffer et servez.

La queue de bœuf, qui est un morceau de choix en Asie, est relativement négligée en Occident, pour des raisons faciles à comprendre. En Orient, par souci d'économie, on apprécie les morceaux bon marché.
En Occident, compte tenu de l'abondance de viande, on a tendance à les mépriser. Cette attitude est totalement injustifiée : la queue de bœuf, préparée comme elle le mérite — lentement braisée dans une sauce courte —, est un morceau délectable.

Ris de veau braisé à la sauce de haricot au chili

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 2 heures 20 minutes • **cuisson** 45 minutes

1 kg de ris de veau
1 cuil. à s. d'huile d'arachide
1 cuil. à s. de pâte de haricot simple
2 cuil. à s. de pâte de haricot au chili (*chili bean paste*)
3 cuil. à s. de concentré de tomate
sel, poivre noir du moulin
50 cl de Fond de volaille (page 218)
1 cuil. à s. de sucre
225 g de carottes pelées et taillées en petits dés
225 g de navets pelés et taillés en petits dés

1 La veille de la préparation de ce plat, rincez les ris de veau et faites-les dégorger 2 h. dans de l'eau froide. Plongez-les ensuite dans une casserole d'eau froide, portez doucement à ébullition et faites blanchir les ris de veau 2 min. Retirez-les avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant. Retirez leur peau.

2 Garnissez un plat à gratin d'une couche de papier absorbant. Déposez-y les ris de veau, couvrez d'une seconde couche de papier absorbant puis d'une plaque de cuisson ou d'un autre plat à gratin. Posez sur ce dernier ustensile quelques poids tels que bocaux pleins, boîtes de conserve, etc., et réservez l'ensemble toute une nuit au réfrigérateur.

3 Le lendemain, taillez les ris de veau en morceaux de 5 cm environ. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'arachide et faites-y dorer les ris de veau. Ajoutez tous les autres ingrédients excepté les légumes, portez à frémissement, couvrez et faites braiser 30 min. sur feu doux. Ajoutez les légumes et faites cuire encore 15 min. Servez immédiatement.

Le ris de veau n'est pas inconnu de la cuisine chinoise, mais on ne m'en a jamais servi durant mon enfance. C'est en Europe que je l'ai découvert. J'ai apprécié, en particulier, sa texture riche et moelleuse et sa relative neutralité qui lui permet tous les assaisonnements. La préparation des ris de veau n'est pas simple, mais le résultat en vaut la peine.

Gigot d'agneau farci

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 1 heure

1 gigot d'agneau de 2 kg, désossé
2 cuil. à c. de sel au poivre du Sichuan (page 13 du glossaire)

La farce
120 g de champignons noirs trempés et parés selon les instructions du glossaire (page 3)
1 cuil. à s. d'huile d'olive
3 cuil. à s. de tomates séchées hachées au couteau
2 cuil. à c. de gingembre finement haché
2 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
2 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée

1 Hachez grossièrement les champignons noirs. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir les champignons, les tomates séchées, le gingembre, la ciboule et la coriandre pendant 2 min. Laissez refroidir.

2 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Étalez le gigot à plat, peau vers le bas. Couvrez-le d'une couche régulière de farce. Roulez le gigot avec précaution, ficelez-le de même, nouez bien la ficelle de cuisine et déposez le gigot dans un plat à gratin. Frottez-le de sel au poivre du Sichuan.

3 Faites-le rôtir 20 min. au four. Baissez la température du four à 180 °C (th. 6) et faites rôtir le gigot encore 1 h. Laissez-le reposer 20 min. hors du four avant de le découper.

Je crois que le goût caractéristique de l'agneau n'est jamais mieux mis en valeur que par des ingrédients doués d'autant de personnalité que lui. Il peut s'agir de sauce, de farce, d'accompagnement. Ici, je confectionne une farce qui complète et même enrichit la saveur de cette viande. Vous apprécierez cette recette le jour de sa confection, mais les restes sont délicieux.

Côtes de porc à la sauce *hoisin*

Pour 4 personnes • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 5-10 minutes

1 kg de côtes de porc
3 cuil. à s. de sauce *hoisin*
1 cuil. à c. de sel au poivre du Sichuan (voir page 13 du glossaire)
1 cuil. à c. de cayenne
1 cuil. à c. de cumin en poudre
1 cuil. à c. de sel fin
poivre du moulin

1 Étalez la sauce *hoisin* sur les deux faces des côtes de porc, puis recouvrez-les des épices mélangées, salez, poivrez.

2 Préparez les braises d'un barbecue. Lorsqu'elles blanchissent, faites-y griller les côtes de porc de 5 à 10 min. sur chaque face selon leur épaisseur. Servez immédiatement.

Il y a des jours où rien ne semble meilleur qu'un plat simple et vite fait, par exemple une côte de porc grillée. Ce régal peut être prêt en un tournemain, et la satisfaction qu'il procure est, en proportion, bien supérieure au peu de peine et au temps que l'on a consacrés à sa préparation. Quelques condiments asiatiques, un petit temps de marinade, et hop ! au gril. C'est tout.

Queue de bœuf braisée, recette de ma mère

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 2 heures 20 minutes

1 kg de queue de bœuf en tronçons
1 l de Concassée de tomate (page 221)
1 cuil. à s. d'huile d'olive
1 cuil. à s. d'huile d'arachide
225 g d'oignons pelés et grossièrement hachés
2 cuil. à s. d'ail finement haché
3 cuil. à s. de sauce de prune
2 cuil. à s. de sauce *hoisin*
3 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
le zeste râpé de 1 citron
2 cuil. à s. de sauce de soja légère
sel, poivre noir du moulin
450 g de carottes
450 g de navets
450 g de pommes de terre nouvelles
1 poignée d'olives noires de Nice

1 Faites blanchir les tronçons de queue de bœuf 10 min. dans de l'eau bouillante. Égouttez-les soigneusement dans une passoire puis épongez-les avec du papier absorbant. Mixez la concassée de tomate quelques instants ou passez-la au moulin à légumes. Réservez.

2 Sur feu moyen, faites chauffer une cocotte en fonte. Ajoutez l'huile d'olive et l'huile d'arachide, et faites-y dorer les tronçons de queue de bœuf sur toutes leurs faces. Retirez-les avec une écumoire et dégraissez la cocotte en n'y laissant qu'1 cuillerée à soupe d'huile. Faites-y suer les oignons et l'ail quelques min. ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

3 Ajoutez les tronçons de queue de bœuf réservés, les tomates, la sauce de prune, la sauce *hoisin*, le vin de riz de Shaoxing, le zeste de citron, la sauce de soja, du sel et du poivre. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et faites cuire environ 2 h. sur feu doux ou jusqu'à ce que la viande commence à se détacher facilement des os. De temps en temps, retirez la graisse en surface.

4 Ajoutez les carottes, les navets et les pommes de terre pelés et taillés en rouelles de 2,5 cm. Couvrez et faites cuire 20 min. ou jusqu'à ce que la queue de bœuf soit parfaitement tendre. Ajoutez les olives, attendez juste le temps de les chauffer, dégraissez une dernière fois la surface et servez immédiatement.

Ma mère — qui jusqu'à ce jour n'a jamais parlé que chinois — prépare souvent la queue de bœuf de cette manière, une judicieuse combinaison de saveurs asiatiques et occidentales. Toutes les influences se mêlent pour réaliser un plat de famille délectable, fusion parfaite de deux cultures.

Pâtes, nouilles et riz

–

Vermicelles de riz à la provençale_

–

Gâteau de nouilles au basilic et à la tomate_

–

Vermicelles de riz aux champignons, sauce tomate-gingembre_

–

Cannelloni à la saucisse chinoise_

–

Raviolis farcis au *bok choy*_

–

Vermicelles de riz Primavera_

–

Pâtes aux champignons chinois et aux morilles_

–

Pâtes aux haricots noirs et aux trois tomates_

–

Riz cantonais au canard_

–

Pâtes, nouilles et riz

–

Quelle que soit l'origine des pâtes, les Italiens s'en sont proclamés les rois pour l'Occident. Pourtant, il n'y a plus d'Orient ou d'Occident lorsqu'on aborde le chapitre des pâtes. Gourmets de l'Est et de l'Ouest s'accordent sans difficulté sur ce point. Les Asiatiques, en effet, ont autant de variétés de pâtes que les Italiens ; et ce sont les Chinois qui ont inventé les nouilles de riz, qui ont la propriété très agréable de ne pas se désagréger lorsque le wok est sur chaleur vive. Contrairement aux pâtes de blé, elles conservent leur forme cuites dans une sauce, ce qui contribue à agrémenter l'aspect et la texture de certains plats.

–

Les pâtes fraîches sont précieuses parce qu'elles peuvent former la base de toutes sortes de plats délicieux avec viandes, légumes, sauces, épices et condiments. Seul le riz, à cet égard, leur est comparable, et les recettes suivantes sont un moyen de rendre hommage aux vertus roboratives de ces denrées si populaires.

Vermicelles de riz à la provençale

Pour 4 personnes • **préparation** 30 minutes • **cuisson** 10 minutes

225 g de vermicelles de riz séchés
3 cuil. à s. d'huile d'olive
3 chilis rouges séchés, fendus en deux
3 cuil. à s. d'ail finement haché
1 cuil. à s. de gingembre finement haché
3 cuil. à s. d'échalote finement hachée
225 g de courgettes taillées en fine julienne
225 g de poivrons rouges épépinés et taillés en fine julienne
2 cuil. à s. de tomate séchée, taillée en fine julienne
1 grosse poignée de feuilles de basilic frais, taillées en fine julienne
sel, poivre noir du moulin

1 Faites tremper les vermicelles de riz 30 min. dans de l'eau chaude. Égouttez-les soigneusement dans une passoire.

2 Faites chauffer un wok ou une grande sauteuse. Ajoutez l'huile d'olive, les chilis, l'ail, le gingembre et l'échalote ; faites bien dorer en remuant pendant 2 min. Ajoutez les légumes et les tomates séchées, et faites sauter 3 min.

3 Enfin, ajoutez les vermicelles et faites sauter 5 min. Salez, poivrez, ajoutez le basilic et mélangez bien. Servez chaud ou à température ambiante.

Ici, j'utilise des vermicelles de riz, spécialité commune à la Thaïlande, au Viêt Nam et à la Chine méridionale. Leur texture, légère et aérienne, est intéressante. Comme toutes les pâtes de riz, elles bénéficient de la douceur de leur ingrédient de base, ce qui les rend adaptées à des préparations très variées. Par exemple, dans cette recette, des saveurs méditerranéennes voisinent avec le chili asiatique.

Gâteau de nouilles au basilic et à la tomate

Pour 4 personnes • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 10 minutes

225 g de fines nouilles chinoises de blé fraîches aux œufs
3 cuil. à s. d'huile d'olive
1 grosse poignée de feuilles de basilic thaï ou de basilic ordinaire, taillées en fine julienne
25 cl de Concassée de tomate (page 221)
3 ou 4 cuil. à s. d'eau
sel, poivre du moulin

1 Dans une grande casserole, faites bouillir de l'eau et faites-y blanchir les nouilles pendant 1 min. Égouttez-les et réservez-les.

2 Faites chauffer une poêle antiadhésive à fond rond. Ajoutez l'huile d'olive et la moitié des nouilles en les démêlant avec des baguettes ou avec une fourchette pour leur donner la forme d'une galette ronde. Étalez sur cette couche le basilic, la concassée de tomates, salez et poivrez, et couvrez du reste de nouilles. Tassez bien les nouilles. Baissez le feu, ajoutez un peu d'huile d'olive si nécessaire et éventuellement 1 ou 2 cuillerées à soupe d'eau pour humecter les nouilles.

3 Faites rissoler 10 min. ou jusqu'à ce que la couche inférieure de nouilles soit croustillante. Retournez le gâteau de nouilles, ajoutez un peu d'huile d'olive et d'eau, et faites dorer l'autre côté. Glissez le gâteau de nouilles hors de la poêle, coupez-le en parts et servez.

En fait de gâteau, il s'agit de deux couches de nouilles de blé aux œufs enserrant un cœur de basilic (ici employé comme légume) et de tomate concassée. Selon la méthode chinoise, les fines nouilles fraîches sont lentement rissolées à la poêle, puis retournées et rissolées sur l'autre face pendant que l'intérieur reste tendre et moelleux, créant un délicieux contraste de textures.

Vermicelles de riz aux champignons, sauce tomate-gingembre

Pour 4 personnes • **préparation** 30 minutes • **cuisson** 10 minutes

225 g de vermicelles de riz séchés
2 cuil. à s. d'huile d'olive
3 cuil. à s. d'échalote finement hachée
225 g de shiitake frais (lentins de chêne), nettoyés et débarrassés de leur pied
225 g de girolles fraîches, nettoyées avec du papier absorbant humide
Sauce tomate-gingembre (page 227)
3 cuil. à s. de ciboule finement ciselée pour la garniture
sel, poivre noir du moulin

1 Dans un grand récipient, faites tremper les vermicelles de riz 30 min. dans de l'eau chaude. Égouttez-les dans une passoire et réservez.

2 Dans un wok ou une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les échalotes, les champignons, salez et poivrez. Faites sauter 5 min. sur feu vif ou jusqu'à évaporation complète de l'eau des champignons.

3 Ajoutez la sauce tomate-gingembre et les vermicelles de riz ; faites sauter 5 min. en mélangeant soigneusement. Lorsque les nouilles sont cuites, il doit rester très peu d'humidité dans le récipient de cuisson. Garnissez de ciboule et servez chaud, ou à température ambiante.

Cette recette tire parti de l'heureuse propriété qu'ont les nouilles de riz de ne pas se désagréger à la chaleur. Ici, elles sont associées à deux sortes de champignons : shiitake frais et girolles. Le résultat est léger, savoureux, riche en textures et en couleurs contrastées. C'est une autre façon de servir des pâtes.

Cannelloni à la saucisse chinoise

Pour 6 à 8 personnes • **préparation** 30 minutes • **cuisson** 40 minutes

450 g de tubes pour cannelloni
huile d'olive pour le plat
double recette de Sauce tomate-gingembre (page 227)
parmesan fraîchement râpé

La farce

450 g de porc haché
1 cuil. à s. d'huile d'olive
100 g de riz gluant trempé une nuit dans l'eau froide et égoutté
1 cuil. à s. d'ail
2 cuil. à c. de gingembre
3 cuil. à s. de ciboule
100 g de saucisse chinoise taillée en très petits dés
2 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing ou de Jerez sec
1 cuil. à s. de sauce de soja légère
50 cl de Fond de volaille (page 218)
sel, poivre du moulin

1 Pour la farce : dans un wok ou une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y dorer le porc en mélangeant bien. Dégraissez légèrement la cuisson et ajoutez le reste des ingrédients de la farce finement hachés. Faites cuire 10 min. sur feu doux en remuant fréquemment, jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Versez dans un saladier et laissez refroidir complètement.

2 Faites cuire les tubes pour cannelloni dans une grande casserole d'eau bouillante salée, selon les instructions de l'emballage. Égouttez-les et étalez-les sur un linge propre pour les faire refroidir complètement. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

3 Enduisez d'huile d'olive un grand plat à gratin. Farcissez chaque tube de quelques cuillerées de farce, et recommencez jusqu'à épuisement de celle-ci. Rangez les cannelloni dans le plat à mesure que vous les confectionnez. Nappez le tout de sauce tomate-gingembre et saupoudrez de parmesan. Couvrez d'une feuille d'aluminium et faites cuire 30 min. au four. Retirez l'aluminium et faites dorer 10 min. Servez chaud.

J'étais déjà un homme lorsque j'ai dégusté mes premiers cannelloni. C'était dans le Sud de la France, à la table de M^me^ Taurines, ma mère adoptive franco-italienne. Elle les farcissait d'un mélange de viande, d'épinards et d'herbes du Midi. Depuis, j'ai mangé d'autres cannelloni, mais aucun ne m'a paru aussi bon que ceux-ci.

Ravioli farcis au *bok choy*

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 5 minutes

450 g de *bok choy* préparé selon les instructions de la page 3 du glossaire
2 cuil. à s. d'huile d'olive
450 g de viande de porc hachée
sel, poivre noir du moulin
2 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée
2 œufs battus avec 1 cuil. à s. d'eau
1 paquet de feuilles de pâte à ravioli chinois (*wonton*)
1 recette de Sauce tomate-gingembre (facultatif, page 227)
parmesan râpé, beurre ou huile d'olive (facultatif)
2 cuil. à s. de ciboulette finement ciselée pour la garniture

1 Hachez finement le *bok choy*. Dans un wok ou une grande sauteuse, faites chauffer l'huile et faites-y dorer le porc pendant 4 min. en remuant bien. Éliminez l'excès de graisse fondue, ajoutez le *bok choy* et faites sauter 2 min. Versez le tout dans un saladier et laissez refroidir. Ajoutez sel, poivre et coriandre ; mélangez soigneusement.

2 Au centre de chaque carré de pâte à ravioli, déposez environ 1 cuillerée à café et demie de farce. À l'aide d'un pinceau, humectez tout le tour du carré, couvrez d'une seconde feuille et pressez bien les bords. Farinez légèrement un plateau et déposez-y les ravioli à mesure que vous les confectionnez. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

3 Portez à ébullition une grande casserole d'eau. Ajoutez les ravioli et faites cuire 2 min. à partir du retour de l'ébullition, ou jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Retirez-les avec une écumoire et égouttez-les. Parsemez de ciboulette. Servez avec la sauce tomate-gingembre ou, tout simplement, le parmesan et l'huile d'olive ou le beurre.

Le bok choy *possède un délicieux arôme rappelant celui des blettes, avec plus de douceur. Dans cette recette, conçue par un ami franco-italien, il sert à farcir des ravioli en compagnie d'un peu de porc haché. La pâte à ravioli chinois (*wonton*) est idéale pour la cuisine Est-Ouest, car elle peut être farcie de toutes sortes d'ingrédients pourvu qu'ils s'accordent bien ensemble. Ces ravioli sont une parfaite démonstration de cette qualité.*



Vermicelles de riz
Primavera

Pour 4 personnes • **préparation** 30 minutes • **cuisson** 6 minutes

225 g de vermicelles de riz
225 g de brocolis
225 g de carottes épluchées et taillées en fine julienne
225 g de fines asperges vertes, taillées en tronçons biseautés de 5 cm de longueur
2 cuil. à s. d'huile d'olive
2 cuil. à s. d'échalote finement hachée
2 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
1 cuil. à s. de gingembre finement haché
3 cuil. à s. de Fond de volaille (page 218)
225 g de poivrons rouges ou jaunes épépinés et taillés en fine julienne
25 cl de Concassée de tomate (page 221)
1 bonne poignée de parmesan râpé
sel, poivre noir du moulin

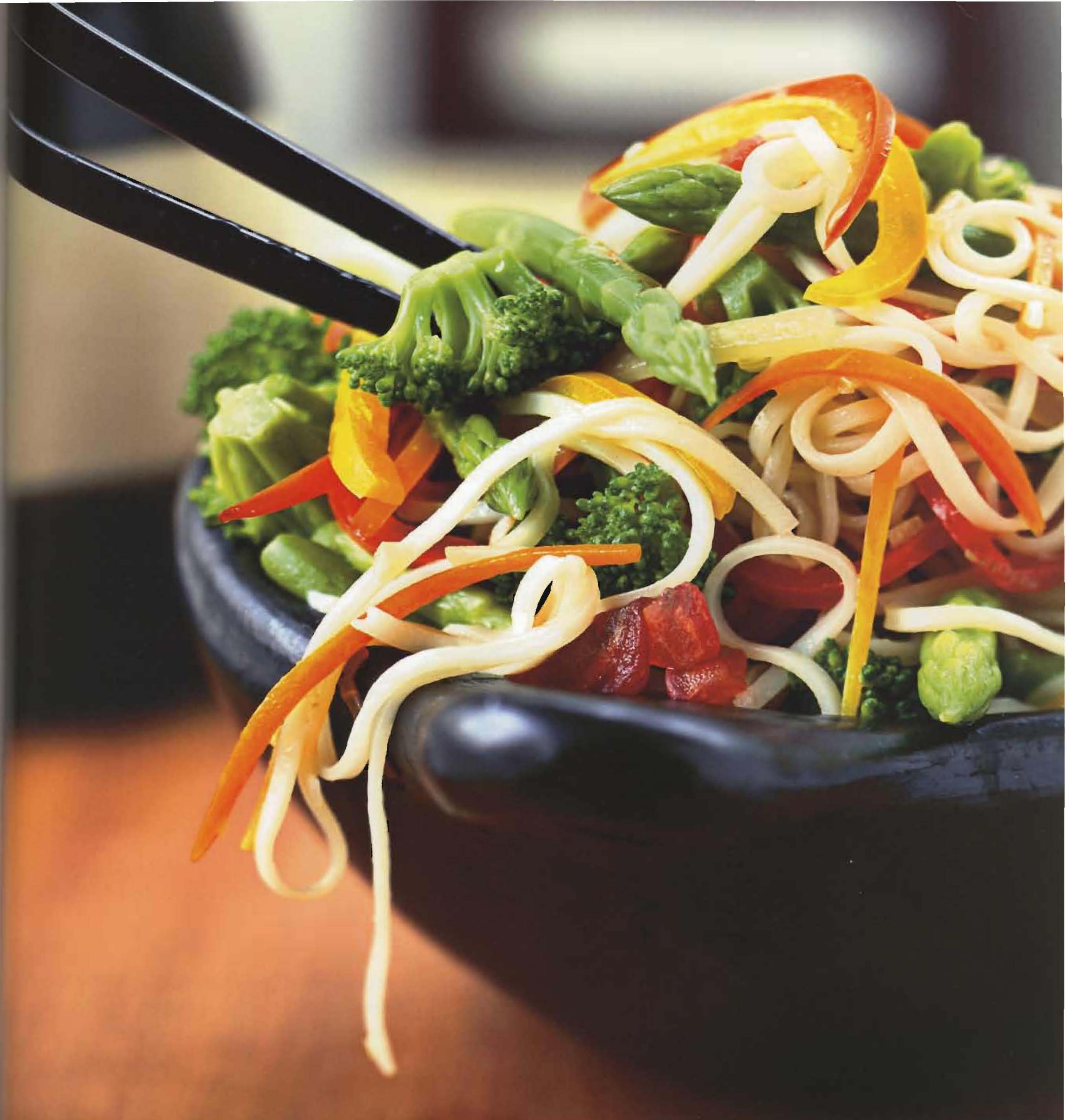
1 Dans un grand récipient, faites tremper les vermicelles de riz 30 min. dans de l'eau chaude. Égouttez-les dans une passoire et réservez.

2 Détaillez les brocolis en petits bouquets en les séparant de leur tige. Pelez les tiges et taillez-les en tranches, puis en julienne. Faites blanchir les brocolis, les carottes et les asperges 2 min. à l'eau bouillante salée, égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide courante. Égouttez de nouveau.

3 Dans un wok ou une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'ail, l'échalote, la ciboule et le gingembre. Faites sauter 1 min. Ajoutez les vermicelles, du sel, du poivre et le fond de volaille ; faites sauter encore 2 min.

4 Ajoutez tous les légumes blanchis, les poivrons et la concassée de tomate ; faites sauter encore 5 min. sur feu vif. Dressez le tout sur un plat, saupoudrez de parmesan et servez.

Je n'ai jamais pensé que les pâtes étaient lourdes et indigestes. Et je vais plus loin avec cette recette où les nouilles de riz chinoises, en l'occurrence des vermicelles, tiennent le rôle des spaghetti dans ce grand classique italien. Je prouve ainsi qu'un plat léger peut être allégé encore davantage.



Pâtes aux champignons chinois et aux morilles

Pour 4 personnes • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 20 minutes

225 g de pâtes italiennes (farfalle, fusilli, etc.)
50 g de champignons noirs chinois
175 g de morilles fraîches ou séchées
3 cuil. à s. d'huile d'olive
2 cuil. à s. d'ail finement haché
3 cuil. à s. d'échalote finement hachée
1 cuil. à s. de sauce de soja corsée
2 cuil. à s. de crème liquide légère
25 cl de Concassée de tomate (page 221)
parmesan fraîchement râpé
3 cuil. à s. de ciboulette finement ciselée pour la garniture
sel, poivre noir du moulin

1 Faites tremper les champignons noirs 20 min. dans de l'eau chaude. Rincez-les, essorez-les dans votre main, retirez le pied coriace et coupez les champignons en deux. Si les morilles sont séchées, faites-les tremper, rincez-les et essorez-les de même. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Si elles sont fraîches, brossez-les doucement pour éliminer tout grain de sable, lavez-les soigneusement et séchez-les bien.

2 Dans un wok ou une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y sauter l'ail et l'échalote jusqu'à ce que celle-ci soit translucide. Ajoutez les champignons, du sel, du poivre, la sauce de soja puis la crème, et faites sauter 4 min. Ajoutez enfin la concassée de tomate et faites cuire encore 2 min. Mélangez soigneusement. Retirez du feu et réservez.

3 Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon les instructions de l'emballage. Égouttez-les soigneusement, ajoutez-les à la sauce aux champignons et faites chauffer le tout sur feu doux. Dressez dans un grand plat creux, saupoudrez de parmesan et de ciboulette. Servez immédiatement.

Voici une combinaison de goûts et de textures simple mais exquise, avec une sauce imprégnée des arômes boisés, légèrement fumés des champignons. Les épices sont en pleine harmonie avec les pâtes légères. Le mariage pâtes-champignons est souvent réussi, et c'est particulièrement le cas ici.

Pâtes aux haricots noirs et aux trois tomates

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 5 minutes

350 g de pâtes (fusilli)
3 cuil. à s. d'huile d'olive
2 cuil. à s. de chili rouge frais
2 cuil. à s. d'ail
3 cuil. à s. de tomates séchées
3 cuil. à s. d'échalote
3 cuil. à s. de ciboule
1 cuil. à s. de gingembre frais
2 cuil. à s. de haricots noirs
3 cuil. à s. de concentré de tomate
2 cuil. à c. de sucre
12 cl de Fond de volaille (page 218)
25 cl de Concassée de tomate (page 221)
3 cuil. à s. de basilic frais finement haché
sel, poivre noir du moulin

1 Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon les instructions du paquet, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et réservez.

2 Dans un wok ou une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y sauter le chili, les tomates séchées, l'échalote, la ciboule, le gingembre finement hachés et les haricots noirs et l'ail grossièrement hachés pendant 2 min. Ajoutez les pâtes et faites sauter encore 2 min.

3 Ajoutez le concentré de tomate, le fond de volaille, du sel et du poivre ; faites sauter encore 1 min. En fin de cuisson, incorporez le basilic et servez.

La façon de servir les pâtes al dente demande une sauce robuste, et celle-ci, soutenue par le chili et les haricots noirs bien corsés, correspond bien à ce besoin. La tomate joue un grand rôle dans la texture, la couleur et la force gustative de ce plat. Le trio aromatique traditionnel de l'Asie orientale — gingembre, ciboule et ail — est inséparable des haricots noirs ; ici, il remplit sa mission avec élégance.

Riz cantonais au canard

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 5 minutes

750 g de riz blanc cuit
1 cuil. à s. d'huile d'arachide
1 cuil. à s. d'huile d'olive
1 cuil. à c. de Sel au poivre du Sichuan (page 13 du glossaire)
250 g de canard cuit ou de confit de canard, désossé et taillé en julienne
100 g de pois gourmands
100 g de châtaignes d'eau fraîches et épluchées, ou en conserve
3 cuil. à s. de ciboule
150 g de laitue romaine
1 cuil. à s. de chilis rouges frais
1 poivron rouge
2 œufs battus
2 cuil. à c. d'huile de sésame
sel, poivre noir du moulin

1 Dans un wok ou une grande sauteuse, faites chauffer les huiles d'arachide et d'olive. Ajoutez le riz froid, du sel, du poivre et le sel au poivre du Sichuan. Faites sauter 2 min. sur feu vif.

2 Ajoutez le canard, les pois gourmands parés et taillés en julienne, les châtaignes d'eau, taillées en julienne, et la ciboule finement ciselée. Faites sauter 2 min. Ajoutez la laitue, taillée en chiffonnade, les chilis et le poivron rouge épépinés et taillés en julienne ; faites sauter encore 2 min.

3 Mélangez les œufs et l'huile de sésame, ajoutez-les au contenu du wok. Mélangez, faites cuire brièvement jusqu'à ce que les œufs soient pris, rectifiez l'assaisonnement et servez immédiatement.

Le riz, souvent associé à l'Asie, est en réalité un aliment universel. Sa popularité croissante en tant que substitut avantageux des pâtes, du riz et du pain est probablement due au fait que les cuisines asiatiques, elles aussi, sont de plus en plus appréciées. Le riz cantonais, spécialité traditionnelle qu'on ne présente plus, est ici préparée avec du canard, qui lui donne de l'élégance.



Légumes

–

Purée de carottes au gingembre_

–

Panais braisés_

–

Gaufres de maïs à la ciboule et au gingembre_

–

Purée de pomme de terre à la ciboule_

–

Pois gourmands sautés aux carottes_

–

Spaghetti de légumes_

–

Soufflé de maïs frais à la ciboule_

–

Ratatouille chinoise_

–

Maïs et ciboules grillés, beurre au soja_

–

Champignons au vin de riz_

–

Purée de navets et de panais au gingembre_

–

Champignons braisés Est-Ouest_

–

Asperges vertes, sauce beurre-soja_

–

Gratin de *bok choy* au riz gluant_

–

Liserons d'eau sautés à l'ail_

–

Légumes d'été sautés au vinaigre noir chinois_

Acheter des légumes en leur saison est un vrai plaisir. Quelle joie de les choisir sur les marchés en éprouvant leur fermeté, leur fraîcheur et leur parfum ! Les légumes sont bien plus que des accompagnements ou des compléments ; ce sont des mets à part entière. On peut d'ailleurs juger de la qualité et du sérieux d'un restaurant à la fraîcheur, au goût et à la succulence de ses légumes, ainsi qu'au savoir-faire qu'il consacre à leur préparation.

–

À ce propos, on s'accorde à reconnaître que *c'est la cuisson chinoise au wok qui convient le mieux aux légumes.* Elle préserve leur texture et leurs principes nutritifs tout en avivant leur couleur et leur saveur. La chaleur intense du wok les saisit, tandis que le mouvement continuel imprimé par la spatule leur permet de cuire uniformément *sans perte d'éléments vitaux* (puisqu'il n'y a pas d'eau pour dissoudre ces derniers). Cette méthode mérite d'être universellement connue, et je la recommande chaudement.

–

En cuisine chinoise, les purées de légumes n'existent pratiquement pas, car cette opération détruit la texture des ingrédients, essentielle à la gastronomie de ce pays. En Occident, et surtout en France, on apprécie les purées, qui accompagnent avec caractère et douceur des plats de viande robustes qui ont besoin de ce complément onctueux. Le recours à un type de préparation n'est pas toujours significatif en soi ; il est bon de toujours raisonner selon le contexte : accompagnement, contrastes de couleurs, de saveurs et de consistances.

–

Les légumes mijotés à l'étuvée sont plus courants, en Asie, que les purées : j'ai inclus dans mes recettes un plat de panais à l'étuvée. Les panais, quoique mal-aimés en France et inconnus en Chine, figurent parmi mes légumes préférés en raison de leur saveur prononcée. Les carottes, quant à elles, sont populaires en Asie, où la carotte européenne vint remplacer vers le XVIe siècle la variété asiatique, plus fibreuse et plus grossière. *Je suis fier de rendre hommage à cet emprunt de la cuisine chinoise à l'Occident !*

–

Pommes de terre et tomates

–

Bien que les pommes de terre ne fassent pas traditionnellement partie des régimes asiatiques, elles y sont connues depuis deux siècles. Je les ai toujours appréciées, notamment en purée ou en « écrasée », telle que ma mère les préparait, à l'aide d'une fourchette pour conserver un peu de texture.

–

Certains se seraient plaints de grumeaux, mais pour ma mère et moi, ce n'était qu'une application de plus de l'antique respect chinois pour les contrastes et les équilibres de texture. La tomate, quant à elle, n'est ni d'Orient ni d'Occident mais originaire du Nouveau Monde. En Europe, elle n'est utilisée que depuis le XVIe siècle, et en Chine elle n'est connue que depuis un siècle. Elle n'en a pas moins transformé les cuisines asiatiques tout en leur apportant une précieuse source de vitamines et de sels minéraux.

Purée de carottes au gingembre

Pour 4 personnes • **préparation** 2 minutes • **cuisson** 5 minutes

500 g de carottes pelées et taillées en tranches fines
3 fines tranches de gingembre
30 g de beurre
3 cuil. à s. de crème fraîche
2 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée
sel, poivre blanc du moulin

1 Dans une casserole, faites bouillir de l'eau, salez, ajoutez les carottes et le gingembre. Faites cuire 5 min. ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Égouttez les carottes, éliminez le gingembre.

2 Dans le bol d'un robot, ou dans un moulin à légumes, réduisez les carottes en purée pas trop fine, en ajoutant petit à petit le beurre et la crème fraîche. Salez et poivrez ; juste avant de servir, ajoutez la coriandre.

Toutes les purées ne sont pas destinées aux bébés ; cette recette le démontre. Il est important de ne pas trop mixer ces carottes : arrêtez le moteur quand la purée est homogène sans être encore trop fine, afin de lui laisser un peu de texture. Cette purée se réchauffe bien et peut être préparée un ou deux jours à l'avance.

Panais braisés

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 2 minutes • **cuisson** 15 minutes

500 g de panais pelés et coupés en tranches biseautées
30 g de beurre
25 cl de Fond de volaille (page 218)
2 cuil. à s. de crème fraîche
sel, poivre blanc du moulin
1 petite poignée de feuilles de coriandre fraîches

1 Dans un wok ou dans une sauteuse, faites étuver les panais avec le beurre, le fond de volaille, la crème, du sel et du poivre. Faites-les cuire environ 10 min. ou jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, augmentez la chaleur et ajoutez la coriandre.

2 Faites cuire encore 5 min. Le jus de cuisson doit être réduit de moitié. Servez immédiatement.

Si vous ne trouvez pas de panais, appliquez cette recette à d'autres légumes-racines : cerfeuil tubéreux, céleri-rave, navets ou tout simplement carottes.

Gaufres de maïs à la ciboule et au gingembre

Pour 8 à 10 gaufres • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 5 minutes

150 g de polenta fine
50 cl d'eau
1 cuil. à c. de sel fin
2 blancs d'œufs
120 g de beurre fondu
2 cuil. à c. d'huile de sésame
1 jaune d'œuf
60 g de farine
1 cuil. à c. de levure chimique
18 cl de lait
3 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
2 cuil. à c. de gingembre finement haché

1 Dans une petite casserole, portez l'eau à ébullition, ajoutez la polenta et le sel et faites cuire 5 min. sur feu doux sans cesser de mélanger. Laissez refroidir complètement.

2 Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Réservez.

3 Dans un grand saladier, réunissez le beurre fondu, l'huile de sésame, le jaune d'œuf, la farine, la levure chimique, le lait, la ciboule et le gingembre. Battez vivement le tout à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique sans trop travailler le mélange. Incorporez la polenta cuite, puis, à l'aide d'une spatule souple, les blancs d'œufs en neige, en soulevant doucement le mélange.

4 Faites chauffer un gaufrier, huilez-le. Versez-y un peu de pâte, refermez le gaufrier et faites cuire la gaufre jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Gardez les gaufres au four pour les tenir au chaud jusqu'au moment de les servir.



Bien préparées, les gaufres sont un délice. Ces friandises croustillantes se prêtent à toutes les recettes et à tous les accompagnements. Les gaufres à base de polenta sont particulièrement délicates et savoureuses, en plus de leur jolie couleur. Je leur ai ici donné encore plus de légèreté en leur ajoutant un peu de gingembre et de ciboule.



Purée de pomme de terre à la ciboule

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 20 minutes

750 g de pommes de terre à purée, pelées et taillées en dés de 2,5 cm de côté
6 gousses d'ail entières pelées
225 g de beurre doux à température ambiante
25 cl de crème liquide
50 g de ciboule finement ciselée
sel, poivre du moulin

1 Dans une grande casserole, faites cuire les pommes de terre et l'ail à l'eau salée pendant 15 à 20 min. ou jusqu'à ce que le tout soit bien tendre. Égouttez soigneusement, puis recueillez les pommes de terre et l'ail dans un grand saladier.

2 Ajoutez le beurre et la moitié de la crème, puis servez-vous d'un grand fouet ou d'une grande fourchette pour battre le tout jusqu'à obtention d'une purée lisse, tout en incorporant peu à peu le reste de crème.

3 Incorporez enfin la ciboule, salez et poivrez, servez sans attendre.

J'apporte ici une petite touche asiatique — la ciboule — à la bonne vieille purée des familles. C'est tout sauf une purée fade : allégée et enrichie par la crème et le beurre, elle offre en plus la note croquante et relevée de la ciboule.

Pois gourmands sautés aux carottes

Pour 4 personnes • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 5 minutes

2 carottes moyennes, taillées en bâtonnets de 5 cm de longueur et de 5 mm d'épaisseur
20 g de beurre
1 cuil. à s. et demie d'échalote finement hachée
500 g de pois gourmands parés
sel, poivre noir du moulin

1 Dans une casserole, faites bouillir de l'eau salée et faites-y blanchir les carottes pendant 2 min. Rafraîchissez-les sous l'eau froide courante et égouttez-les parfaitement.

2 Faites chauffer un wok ou une sauteuse sur feu doux, faites-y fondre le beurre avec les échalotes et faites sauter 1 min. Ajoutez les carottes et les pois gourmands ; faites sauter 30 sec. sur feu plus vif. Ajoutez 1 ou 2 cuillerées à soupe d'eau, et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient à votre goût. Salez, poivrez, et servez immédiatement.

Les pois gourmands, qui étaient auparavant rares et chers, deviennent peu à peu disponibles, et leur prix ne cesse de baisser. En Chine, on les fait traditionnellement sauter avec sauce de soja et vin de riz, mais je trouve que cet assaisonnement nuit un peu à leur saveur délicate. Je préfère un peu d'échalote hachée avec beurre, sel et poivre.

Spaghetti de légumes

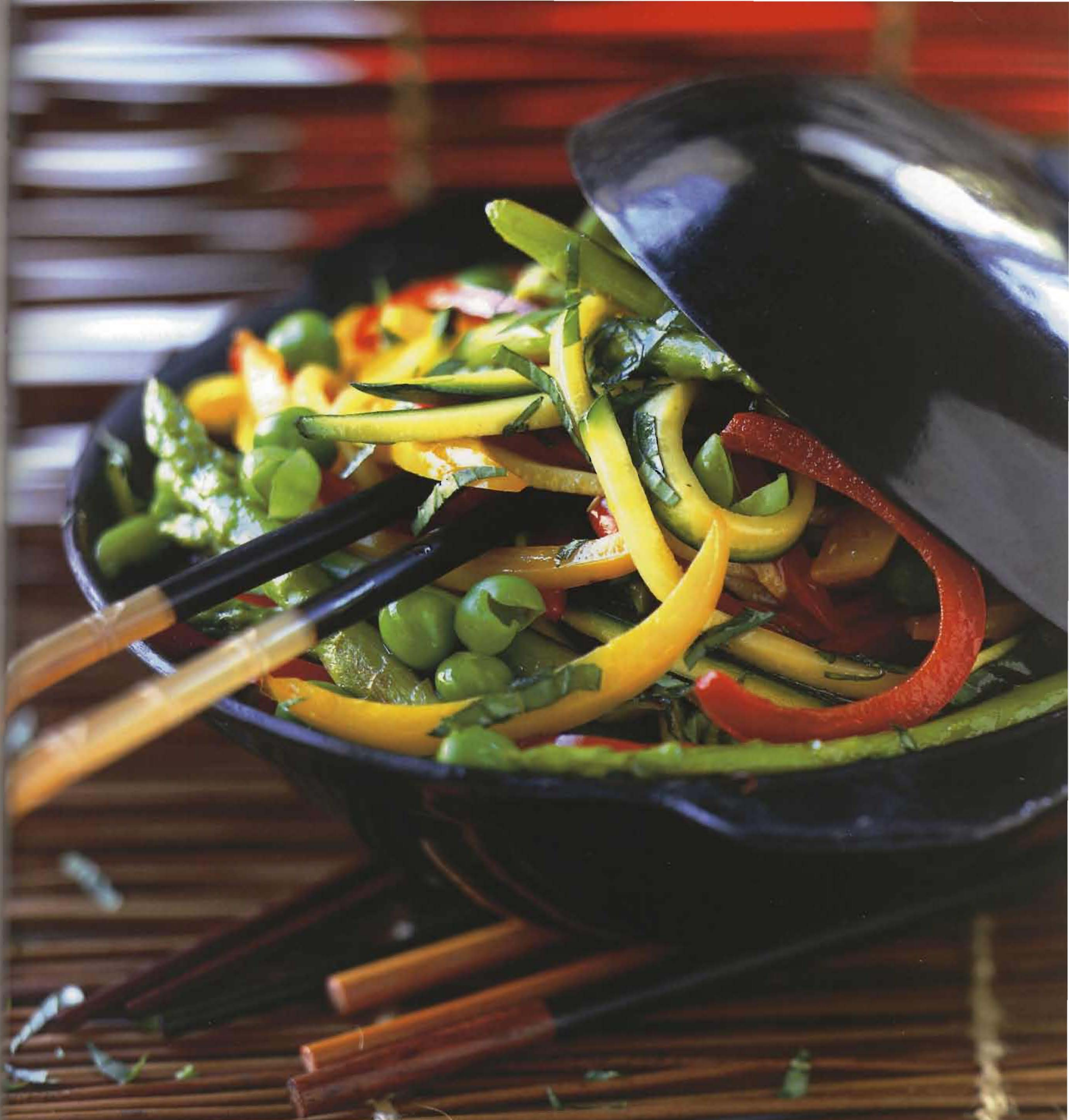
Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 5 minutes

750 g de courgettes taillées en longue julienne
1 cuil. à s. de gros sel marin
2 cuil. à s. d'huile d'olive
2 cuil. à c. d'huile d'arachide
2 cuil. à c. d'huile de sésame
4 gousses d'ail pelées et finement émincées
250 g de fines asperges vertes taillées en tronçons de 5 cm
3 poivrons rouges ou jaunes, ou les deux, épépinés et taillés en longue julienne
150 g de petits pois écossés et blanchis (500 g de petits pois frais en cosse)
1 grosse poignée de feuilles de basilic frais, taillées en julienne
sel, poivre noir du moulin

1 Réunissez les lanières de courgettes dans une passoire et saupoudrez-les de sel fin. Laissez-les dégorger 30 min., puis enveloppez-les de papier absorbant et épongez-les soigneusement. Réservez.

2 Dans un wok ou dans une grande sauteuse, faites chauffer les huiles d'olive, d'arachide et de sésame. Ajoutez l'ail et faites sauter 30 sec. ou jusqu'à légère coloration. Ajoutez les asperges, les poivrons et les petits pois. Faites sauter 2 min. sur feu vif. Ajoutez les courgettes et faites sauter encore 2 min. Ajoutez les feuilles de basilic, laissez-les flétrir quelques instants, puis salez, poivrez et servez.

Les légumes, ici, sont taillés en longues lanières semblables à des spaghetti, puis sautés au wok. L'huile d'olive et l'huile de sésame, dont le point de combustion est assez bas, sont mélangées à de l'huile d'arachide pour éviter toute surchauffe. Ce plat peut être servi chaud ou à température ambiante, en salade, avec un trait de jus de citron ou de vinaigre doux.



Soufflé de maïs frais à la ciboule

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 40 minutes

les grains de 5 ou 6 épis de maïs frais (350 g), prélevés avec un couteau tranchant
30 g de beurre
4 ciboules finement ciselées
3 cuil. à s. de crème liquide
5 jaunes d'œufs
6 blancs d'œufs
sel, poivre blanc du moulin
Sauce tomate-gingembre (page 227)
beurre pour le moule

1 Dans une grande poêle, faites fondre le beurre. Faites-y sauter le maïs et la ciboule pendant 3 min. Réservez une partie de ce mélange et réduisez le reste en purée fine dans un mixeur. Versez cette purée dans un saladier et incorporez les jaunes d'œufs sans cesser de remuer. Ajoutez le maïs réservé.

2 Beurrez un moule à charlotte de 2 l. de contenance et placez-le au réfrigérateur. Préchauffez le four à 230 °C (th. 7-8). Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel.

3 Versez de l'eau bouillante dans un plat à bord haut, déposez-y le moule et glissez le tout au four.

4 Incorporez avec précaution un quart des blancs d'œufs à l'appareil au maïs à l'aide d'une spatule souple, puis ajoutez le reste. Versez le tout dans le moule et baissez la température du four à 180 °C (th. 6).

5 Faites cuire 40 min., ou jusqu'à ce qu'une brochette de bois enfoncée dans le soufflé ressorte propre. Servez immédiatement avec la sauce tomate-gingembre.

Préparé par ma mère, le maïs donnait toujours d'excellents résultats, et je n'ai jamais oublié combien il est adaptable. Par exemple, j'ai eu l'idée d'en faire un soufflé à la française. Il n'y a pas de farine ; l'amidon contenu dans le maïs suffit à lier l'ensemble. La Sauce tomate au gingembre *(page 227) lui va très bien.*

Ratatouille chinoise

Pour 6 personnes • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 10 minutes

225 g d'aubergines chinoises ou ordinaires
225 g de courgettes
3 cuil. à s. d'huile d'olive
3 cuil. à s. d'ail
2 cuil. à s. d'échalote
450 g de courge torchon (ou de courgette)
100 g de petites carottes
100 g de châtaignes d'eau en conserve ou fraîches et pelées, coupées en tranches
25 cl de Concassée de tomate (page 221)
2 cuil. à s. de ciboulette chinoise (ou ordinaire) finement ciselée
2 cuil. à s. de ciboulette finement ciselée
1 grosse poignée de feuilles de basilic thaï (ou ordinaire)
12 cl de Fond de volaille (page 218)
sel, poivre noir du moulin

1 Dans une grande passoire, réunissez les aubergines et les courgettes taillées en tranches biseautées. Saupoudrez-les de 2 cuillerées à café de sel fin. Laissez reposer 30 min., puis épongez-les dans du papier absorbant.

2 Dans un wok ou dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'ail grossièrement haché et l'échalote finement hachée, faites sauter 2 min. Ajoutez les aubergines, les courgettes, la courge torchon, les carottes (épluchées, blanchies à l'eau bouillante et taillées en tranches biseautées) et les châtaignes d'eau.

3 Faites sauter 2 min. sur feu moyen. Ajoutez la concassée de tomate, les deux ciboulettes, le basilic, sel, poivre et le fond de volaille. Couvrez et faites cuire la ratatouille sur feu doux pendant 15 min., ou jusqu'à ce que les légumes soient tous tendres. Servez chaud, ou à température ambiante, ou même froid.

J'ai choisi des légumes asiatiques en recherchant le contraste de saveurs, de couleurs et de textures. Je respecte le principe de la vraie ratatouille en les faisant cuire tous séparément, puis en les réunissant brièvement dans un jus de braisage relevé. Le résultat vaut la peine de rechercher dans le meilleur état de fraîcheur tous ces légumes exotiques, mais s'il vous en manque, remplacez-les par tout autre légume frais de saison.

Maïs et ciboules grillés, beurre au soja

Pour 4 personnes • **préparation** 2 minutes • **cuisson** 5-8 minutes

100 g de beurre
2 cuil. à s. de sauce de soja corsée
4 épis de maïs frais nettoyés
8 ciboules parées et nettoyées

1 Dans une petite casserole, faites chauffer le beurre et la sauce de soja sur feu doux.

2 Préparez les braises d'un barbecue ; lorsqu'elles blanchissent, faites griller le maïs et les ciboules.

3 Badigeonnez-les fréquemment de sauce beurre-soja en les faisant griller sur toutes leurs faces. Le temps de cuisson total va de 5 à 8 min. Servez bien chaud.

Le maïs frais est un légume du Nouveau Monde qui a voyagé vers l'Est comme vers l'Ouest : il fut adopté assez récemment par les cuisines d'Asie et d'Europe. Dans cette recette, il est grillé au lieu d'être sauté ou cuit à la vapeur comme c'est plus souvent le cas. J'utilise ici de la sauce de soja corsée car sa couleur sombre et son arôme prononcé conviennent mieux au maïs que la sauce de soja légère, plus salée et moins aromatique.



Champignons au vin de riz

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 10 minutes

750 g de girolles fraîches ou d'autres champignons (y compris champignons de Paris)
1 cuil. à s. d'huile d'olive
3 cuil. à s. d'ail finement haché
3 cuil. à s. de vin de riz de Shaoxing
3 cuil. à s. de jus de citron
sel, poivre du moulin

1 Nettoyez soigneusement les champignons à l'aide d'un linge humide.

2 Dans un wok ou une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y sauter l'ail pendant 1 min.

3 Ajoutez les champignons, le vin de riz, le jus de citron, du sel et du poivre. Faites sauter de 8 à 10 min. sur feu vif, jusqu'à ce que tout le liquide de cuisson se soit évaporé. Servez immédiatement.

Ce plat de champignons tout simple se distingue par sa puissance discrète. Les champignons gardent tout leur charme et toute leur saveur, mais les assaisonnements leur donnent une force accrue. C'est sur le vin de riz de Shaoxing, aux accents riches et secs rappelant ceux du Jerez, que repose cet effet. Le résultat est un mets délectable et raffiné.

Purée de navets
et de panais au gingembre

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 6 minutes

225 g de navets pelés, coupés en gros morceaux et cuits à l'eau bouillante salée
225 g de panais pelés, coupés en gros morceaux et cuits à l'eau bouillante salée
30 g de beurre
2 cuil. à c. de gingembre finement haché
3 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
3 cuil. à s. de crème liquide
sel, poivre noir du moulin

1 Réduisez les navets et les panais en purée dans le bol d'un robot ou d'un mixeur. Dans une poêle, faites fondre le beurre et faites-y sauter le gingembre et la ciboule pendant 2 min.

2 Ajoutez la purée, la crème, du sel et du poivre. Mélangez et faites cuire encore 5 min. sur feu doux. Servez immédiatement.

Les panais sont aussi sucrés que leurs cousines les carottes, surtout si vous les réfrigérez soigneusement avant cuisson : le froid libère une enzyme qui transforme l'amidon en sucre. Si vous ne trouvez pas de panais, remplacez-les par du céleri-rave. Quant aux navets, j'aime leur saveur caractéristique.

Champignons braisés Est-Ouest

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 30 minutes • **cuisson** 15 minutes

50 g de cèpes séchés
50 g de champignons noirs chinois trempés et parés selon les instructions de la page 3 du glossaire
2 cuil. à s. d'huile d'olive
3 cuil. à s. d'échalotes finement hachées
2 cuil. à c. de gingembre frais haché
450 g de champignons de Paris nettoyés, taillés en tranches fines
2 cuil. à s. de sauce de soja légère
2 cuil. à s. de ciboulette ciselée
12 cl de Fond de volaille (page 218)
sel, poivre noir du moulin

1 Dans un bol, couvrez les cèpes d'eau chaude et faites tremper 30 min. Pressez les cèpes entre vos mains pour les essorer. Taillez les champignons noirs en grosses lanières.

2 Dans une poêle moyenne, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y sauter les échalotes, le gingembre puis tous les champignons pendant 5 min. Ajoutez la sauce de soja, la ciboulette et le fond de volaille. Faites cuire encore 10 min. sur feu modéré, en faisant réduire le liquide à sec. Salez, poivrez et servez.

Nous faisons trop souvent jouer aux champignons des seconds rôles. Préparés comme ils le méritent, ils peuvent occuper le devant de la scène. Je réunis ici deux champignons séchés — le cèpe occidental et le champignon noir chinois — et des champignons frais, et je les mets en valeur sans les dénaturer, grâce à un assaisonnement de mon cru.



Asperges vertes, sauce beurre-soja

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 5 minutes

500 g d'asperges vertes parées et nettoyées
25 cl d'eau
1 cuil. à c. de sauce de soja corsée
30 g de beurre
2 cuil. à s. de crème liquide
1 cuil. à c. de graines de sésame grillées (pour la garniture)

1 Pelez le bas des tiges d'asperges sur 5 cm. Portez l'eau à ébullition dans une sauteuse, ajoutez les asperges et baissez le feu de vif à moyen. Faites cuire 5 min., retirez les asperges avec une écumoire et déposez-les sur un plat chauffé.

2 Sur feu vif, faites réduire l'eau de cuisson jusqu'à ce qu'il n'en reste que 2 cuillerées à soupe.

3 Ajoutez la sauce de soja, le beurre et la crème. Battez bien et retirez du feu. Versez cette sauce sur les asperges et saupoudrez des graines de sésame. Servez immédiatement.

L'alimentation des Chinois du Sud est étonnamment variée, le pays étant doté d'une abondance naturelle. Ces peuples adoptent aussi avec enthousiasme les ingrédients venus d'ailleurs, par exemple l'asperge, que l'on cultive désormais à Taiwan en grande quantité. À Hong Kong aussi, l'asperge a fait son entrée dans la cuisine raffinée. Introduite dans les années 70, elle fait partie de l'ordinaire des familles et des restaurants, où elle est généralement servie bouillie ou sautée.

Gratin de *bok choy* au riz gluant

Pour 6 à 8 personnes • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 40 minutes

225 g de riz gluant
500 g de *bok choy*, préparé selon les instructions du glossaire (voir page 3)
1 cuil. à s. d'huile d'olive
2 cuil. à s. de tomate séchée finement hachée
3 cuil. à s. d'ail finement haché
25 cl de Fond de volaille (page 218)
6 œufs battus
3 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée
3 cuil. à s. de parmesan fraîchement râpé
sel, poivre noir du moulin
huile pour le plat

1 Couvrez le riz gluant d'eau froide et faites-le tremper toute une nuit.

2 Faites blanchir le *bok choy* quelques instants dans de l'eau bouillante, égouttez-le et émincez-le finement. Égouttez le riz.

3 Dans un wok ou une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y sauter les tomates séchées, l'ail, le riz, du sel et du poivre pendant 1 min. Ajoutez le fond de volaille et faites cuire jusqu'à évaporation du liquide. Laissez refroidir complètement.

4 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez le riz cuit avec le *bok choy*, les œufs et la coriandre. Huilez légèrement un plat à gratin et étalez-y le mélange.

5 Saupoudrez de parmesan et faites cuire 40 min., ou jusqu'à ce qu'une brochette piquée au centre du gratin en ressorte propre. Servez chaud, ou à température ambiante, ou même froid.

Lorsque j'étais étudiant dans le sud-est de la France, ma mère adoptive franco-italienne, Bruna Taurines, préparait souvent un délicieux tian de riz aux épinards ou aux courgettes. Au sortir du four, le fumet de ce gratin annonçait de grands moments de plaisir gustatif et éveillait l'appétit. En hommage à son excellente cuisine méridionale, j'ai créé ce gratin à base de bok choy *et de riz gluant.*

Liserons d'eau sautés **à l'ail**

Pour 2 à 4 personnes • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 3 minutes

500 g de liserons d'eau
(ou de cresson,
ou de pousses d'épinard)
1 cuil. à s. d'ail
grossièrement haché
1 cuil. à s. d'huile d'olive
2 cuil. à s. de basilic frais ciselé
sel, poivre noir du moulin

1 Retirez la base des tiges de liseron d'eau et lavez ceux-ci à grande eau afin d'éliminer tout le sable. Égouttez-les soigneusement dans une passoire. Coupez-les en morceaux de 7-8 cm de longueur environ.

2 Dans un wok ou dans une grande sauteuse, faites sauter l'ail avec le sel dans l'huile d'olive pendant 30 sec. Ajoutez les liserons d'eau et faites-les sauter 1 min. Ajoutez le basilic, mélangez et servez.

Le liseron d'eau est abondamment cultivé en Asie tropicale, où il existe de nombreuses recettes pour le préparer : soupes, beignets, sautés... Sa saveur rappelle, en plus doux, celle des épinards, mais ce légume se distingue par ses longues tiges croquantes et ses petites feuilles tendres. Il est important de ne pas trop cuire les liserons d'eau : dès que les feuilles sont flétries, ils sont prêts. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-les par du cresson ou des pousses d'épinard.



Légumes d'été sautés au vinaigre noir chinois

Pour 4 personnes • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 5 minutes

225 g de poivrons jaunes ou rouges, épépinés
225 g de petites courgettes
225 g de jeunes carottes
1 cuil. à s. d'huile d'arachide
1 cuil. à s. d'huile d'olive
3 gousses d'ail pelées et écrasées
6 cl de Fond de volaille (page 218)
2 cuil. à s. de vinaigre noir chinois ou de vinaigre balsamique de première qualité
2 cuil. à s. de ciboule finement ciselée pour la garniture
sel, poivre noir du moulin

1 Taillez les poivrons en fines lanières. Réservez. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur.

2 Dans une casserole, portez de l'eau salée à ébullition et faites-y blanchir les carottes pendant 2 min. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide courante. Égouttez de nouveau soigneusement.

3 Sur feu moyen, faites chauffer un wok ou une grande sauteuse. Faites-y chauffer les huiles d'arachide et d'olive. Ajoutez l'ail et faites-le sauter 20 sec. Ajoutez ensuite les poivrons, les courgettes et les carottes. Faites sauter 1 min. Ajoutez le fond de volaille, salez et poivrez.

4 Faites sauter de 3 à 5 min., jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez le vinaigre, garnissez de ciboule ciselée et servez immédiatement.

Un plat de jeunes légumes d'été juste sautés est un des grands plaisirs de la belle saison. Une touche de vinaigre noir, légèrement sucré et doucement acide, suffit à les relever. Le vinaigre noir chinois ressemble, par son goût et son mode de préparation, au vinaigre balsamique (qui peut lui être substitué) : son effet est à la fois réconfortant et stimulant.



Desserts

–

Sorbet à la mandarine_

–

Madeleines aux amandes_

–

Crème froide à la noix de coco_

–

Sorbet au litchi, coulis de framboise_

–

Sorbet à l'orange sanguine et au gingembre_

–

Soupe froide au melon et à la noix de coco_

–

Petits flans à l'orange et au gingembre_

–

Pommes au four à la citronnelle_

–

Compote de pêches tiède au basilic_

–

Châtaignes d'eau fraîches, beurre au rhum_

–

Crème brûlée au gingembre_

–

Crème aux amandes_

–

Tarte au citron_

–

Glace à la mangue et au gingembre confit_

« Crois-tu que, parce que tu es vertueux, il n'y aura plus jamais de gâteaux et de bière ? »

William Shakespeare, *La Nuit des Rois.*

Kipling se trompait quand il affirmait que l'Orient et l'Occident ne se rencontreraient jamais, mais il avait tout de même un peu raison en ce qui concerne les desserts. En Occident, le dessert est le grand final d'un repas conçu comme un concert symphonique. Rien de tel en Asie, notamment en Chine et au Japon, où les plats sucrés ne jouent pas ce rôle conclusif et ne s'insèrent pas dans la structure des repas. Les Japonais préfèrent la touche discrète d'un fruit frais avant de quitter la table. Quant aux Chinois, ils s'attendent à être copieusement rassasiés en fin de repas, et c'est pourquoi, sauf dans le cas de grands banquets, il ne le font pas suivre d'un dessert. En Asie, les douceurs sont généralement à base de fruits ou de légumes sucrés (haricot, maïs, soja...) et consommées soit en dehors des repas, soit au milieu d'un festin de nombreux services, pour rafraîchir le palais. Au Viêt Nam, il arrive que des « soupes » sucrées soient dégustées en accompagnement des plats salés.

Parmi les *dim sum*, petits plats populaires en Chine du Sud, certains sont sucrés. Ils n'en sont pas pour autant des desserts. Ce sont des en-cas dont les saveurs peuvent aller du très salé et du très épicé au doux et au sucré, mais qui sont servis sans ordre particulier d'un bout à l'autre du repas.

–

Les cuisines d'Asie ont eu de la chance : le sucre blanc raffiné n'y fut introduit que vers la fin du XIXe siècle, et des sucres plus intéressants comme le sucre de palme, le sucre de canne brut ou le miel y sont monnaie courante. Malheureusement, l'alimentation asiatique est désormais, elle aussi, assaillie par ce sucre industriel, ersatz qui détruit les papilles tout en nous gavant de calories sans valeur nutritive.

–

Le service du dessert étant incontournable en Europe, je me suis efforcé dans les recettes suivantes de réunir divers fruits, épices, aromates, crèmes et sucres pour révéler l'essence des douceurs orientales et occidentales.

Sorbet à la mandarine

Pour 75 cl • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 5 minutes

25 cl d'eau
115 g de sucre
3 couronnes d'anis étoilé
1 gousse de vanille
50 cl de jus de mandarine ou d'orange frais
1 pincée de sel

1 Dans une casserole, portez l'eau à ébullition. Ajoutez le sucre, l'anis étoilé et la gousse de vanille. Baissez le feu et faites frémir 5 min., ou jusqu'à dissolution complète du sucre. Laissez refroidir complètement, puis versez le sirop dans un cul-de-poule et gardez-le au réfrigérateur.

2 Quand il est bien froid, filtrez le sirop. Mélangez-le avec le jus de mandarine et le sel, mélangez soigneusement. Faites prendre ce mélange en sorbetière en suivant les instructions du fabricant.

3 Si vous n'avez pas de sorbetière, pas de panique ! Vous pouvez verser ce mélange dans des bacs métalliques rectangulaires (style bacs à glaçons débarrassés des compartiments intérieurs). Toutes les demi-heures, remuez le mélange avec une fourchette pour éviter la formation de paillettes. Le résultat ne sera pas aussi lisse qu'obtenu en sorbetière, mais il sera tout de même délicieux.

J'ai transformé ce sorbet classique de tradition française en lui ajoutant la note orientale de l'anis étoilé. Vous pouvez donner à ce sorbet une saveur encore plus asiatique en remplaçant l'anis étoilé par une cuillerée à café de jus de gingembre frais. Si vous devez le faire à l'avance, remuez-le bien juste avant de servir afin de lui rendre son homogénéité.

Madeleines aux amandes

Pour environ 24 madeleines • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 20 minutes

- 100 g d'amandes entières mondées
- 2 œufs
- 115 g de sucre
- 125 g de beurre fondu + un peu pour beurrer les plaques
- 110 g de farine tamisée

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Étalez la moitié des amandes sur une plaque. Faites-les rôtir 10 min. au four, ou jusqu'à ce qu'elles soient uniformément dorées, sans brûler. Retirez-les du four et hachez-les très finement.

2 Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre. Incorporez le beurre fondu et le reste d'amandes entières. Incorporez ensuite, petit à petit, la farine.

3 Beurrez les plaques à madeleines et remplissez les alvéoles aux deux tiers. Faites cuire 20 min. au four, ou jusqu'à ce que les madeleines soient légèrement dorées. Démoulez-les et faites-les refroidir sur une grille.

Petits gâteaux légers, jolis, moelleux, modérément sucrés avec un délicieux arôme de beurre, les madeleines ne datent pas de Marcel Proust. En son temps, elles jouissaient depuis longtemps d'une réputation méritée. Pour cette recette, vous aurez besoin d'une ou deux plaques à madeleines, de préférence antiadhésives.

Crème froide à la noix de coco

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 10 minutes

3 boîtes de 50 cl de lait de coco
6 cuil. à s. de sucre
les jaunes de 2 gros œufs
25 cl de crème fleurette
quelques fruits tranchés
ou quelques fruits rouges

1 Versez le lait de coco dans une casserole, ajoutez 3 cuillerées à soupe de sucre et laissez frémir le tout 5 min.

2 Dans un bol, battez les jaunes d'œufs avec 2 cuillerées à soupe de sucre. Retirez la casserole du feu et ajoutez peu à peu, en filet et sans cesser de fouetter, le lait de coco au mélange jaunes d'œufs-sucre. Versez ce mélange dans la casserole et faites chauffer en tournant avec une spatule, jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe la spatule.
Ne laissez pas bouillir. Laissez complètement refroidir.

3 Dans un bol, fouettez la crème fleurette et le reste de sucre jusqu'à ce que le mélange commence à être ferme. Incorporez ce mélange avec précaution à la crème de coco.

4 Réservez au réfrigérateur. Juste avant de servir, remuez la crème. Servez-la avec une garniture de fruits frais tranchés ou de fruits rouges.

Une variation orientalisée de la crème anglaise. Vous pouvez la préparer plusieurs heures à l'avance. Remuez-la soigneusement avant de la servir accompagnée de fruits frais ou de fruits rouges, selon votre inspiration.



Sorbet au litchi, coulis de framboise

Pour 4 personnes • **préparation** 15 minutes

Le sorbet au litchi
1 kg de litchis frais, pelés et dénoyautés (gardez le jus)
170 g de sucre
6 cl de jus d'orange frais

Le coulis de framboise
250 g de framboises fraîches
55 g de sucre

1 Dans le bol d'un robot ou d'un mixeur, réduisez la chair de litchi en purée. Ajoutez le sucre et le jus d'orange. Faites prendre ce mélange en sorbetière en suivant les instructions du fabricant.

2 Si vous n'avez pas de sorbetière, vous pouvez verser ce mélange dans des bacs métalliques rectangulaires (style bacs à glaçons débarrassés des compartiments intérieurs). Toutes les demi-heures, remuez le mélange avec une fourchette pour éviter la formation de paillettes.

3 Pour le coulis, réduisez les framboises en purée au mixeur. Passez au chinois dans un bol, ajoutez le sucre. Gardez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

4 Pour servir, garnissez de coulis de framboise le fond de chaque assiette à dessert et déposez une boule ou une quenelle de sorbet au centre.

Le litchi, originaire d'Asie du Sud-Est, est le fruit favori des Chinois. On peut le trouver en conserve, mais si vous trouvez de bons litchis frais, vous comprendrez la parole du vénérable Shen Fu : « Le goût des litchis de Canton fut un des plus grands plaisirs de ma vie. » L'association de ce joyau de l'Orient et de la perle des fruits d'Occident, la framboise, tombait sous le sens.



Sorbet à l'orange sanguine et au gingembre

Pour 1 litre environ • **préparation** 15 minutes

1 l de jus d'orange sanguine frais
115 g de sucre
2 cuil. à s. de gingembre confit finement haché

1 Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients jusqu'à dissolution complète du sucre. Versez ce mélange en sorbetière et faites-le prendre en suivant les instructions du fabricant.

2 Si vous n'avez pas de sorbetière, vous pouvez verser ce mélange dans des bacs métalliques rectangulaires (style bacs à glaçons débarrassés des compartiments intérieurs). Toutes les demi-heures, remuez le mélange avec une fourchette pour éviter la formation de paillettes.

Les Chinois adorent les oranges, dont ils possèdent de nombreuses variétés. L'orange sanguine, pourtant, leur est inconnue. Importée de Sicile ou d'Afrique du Nord, elle est populaire en France. Sa courte saison s'étend de janvier à mars. Je m'inspire du sorbet aux agrumes français en y ajoutant un condiment apprécié des Chinois, le gingembre confit.

Soupe froide au melon et à la noix de coco

Pour 6 personnes • **préparation** 20 minutes

La chair d'une grosse noix de coco fraîche (400 g épluchée), ou 1,2 l de lait de coco en boîte ou en brique
50 cl de crème liquide
25 cl de lait écrémé
5 cuil. à s. de sucre
2 melons cantaloup très mûrs, coupés en deux et épépinés

1 Si vous préparez le lait de coco à partir d'une noix, taillez la chair en petits dés et réunissez le lait et la chair dans une casserole. Ajoutez la crème liquide et le lait écrémé, faites cuire 10 min. sur feu doux. Laissez refroidir, puis passez le tout au mixeur à haute vitesse pendant 1 min. Laissez reposer 15 min., puis filtrez le liquide obtenu dans la casserole à travers une passoire fine en pressant bien la pulpe de coco à l'aide d'une cuillère en bois afin d'exprimer le plus de lait possible.

2 Ajoutez 3 cuillerées à soupe de sucre, portez à frémissement et faites cuire 10 min. sur feu doux. Laissez refroidir.

3 Préparez, à l'aide d'une cuillère parisienne, environ 200 g de billes de melon et réservez-les. Prélevez le reste de chair de melon à l'aide d'une cuillère et réduisez-la en purée dans le bol d'un mixeur. Ajoutez les 2 cuillerées de sucre restantes et versez cette purée dans le saladier contenant le lait de coco.

4 Mélangez soigneusement, versez ce mélange dans une soupière et servez garni de billes de melon.

J'ai eu l'idée de cette recette après avoir dégusté, au restaurant Sichuan de Hong Kong, une soupe froide à base de tapioca et de lait de coco. J'ai supprimé le tapioca et j'ai ajouté du lait et de la crème. Le lait de coco et le melon sont faits pour s'entendre ; il ne vous reste plus qu'à adapter la quantité de sucre à votre goût.

Petits flans à l'orange et au gingembre

Pour 6 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 35 minutes

6 œufs
120 g de sucre
25 cl de crème liquide
15 g de beurre fondu + un peu pour beurrer les ramequins
1 cuil. à s. de gingembre frais
1 cuil. à s. de jus de citron frais
3 oranges moyennes, pelées à vif et taillées en quartiers
1 Coulis de framboise (page 198)
3 cuil. à s. de zeste d'orange râpé pour la garniture

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre, la crème, le sel, le beurre, le gingembre finement haché et le jus de citron.

2 Beurrez un plat à gratin ou des ramequins individuels et versez-y le mélange. Couvrez la surface de quartiers d'orange pelée à vif. Enveloppez les ramequins d'une feuille d'aluminium et faites cuire 35 min., ou jusqu'à ce qu'une brochette enfoncée dans la crème ressorte propre.

3 Pour servir, nappez les assiettes à dessert de quelques cuillerées de coulis de framboise. Démoulez un ramequin au centre (ou déposez la crème à la cuillère si vous avez utilisé un plat à gratin) et garnissez de zeste d'orange râpé.

Ce dessert me fut inspiré par une journée mémorable. Levé à 4 heures du matin, je m'étais rendu de Paris à Crissier, en Suisse, chez le grand chef Freddy Girardet. L'expédition en valait la peine : le repas entier fut un délice. Je fus particulièrement séduit par le dessert, le gratin d'oranges « madame France ». J'ai repris cette recette en y ajoutant une note chinoise : un peu de gingembre.



Pommes au four à la citronnelle

Pour 4 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 30 minutes

750 g de pommes golden, pelées, épépinées, coupées en deux puis en tranches de 5 mm
50 g de sucre de palme, de sucre candi ou de sucre ordinaire
2 cuil. à s. de citronnelle finement ciselée
1 gousse de vanille fendue en 4 dans le sens de la longueur
crème fraîche pour le service

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Découpez 4 feuilles d'aluminium de 25 cm de côté. Au centre de chaque feuille, déposez un quart des tranches de pomme. Ajoutez un quart du sucre et de la citronnelle, puis un quart de gousse de vanille.

2 Scellez chaque papillote, déposez-les sur une plaque et faites cuire 30 min. au four.

3 Servez chaque papillote fermée sur les assiettes individuelles. Portez-les à table et laissez chaque convive ouvrir la sienne. Servez avec un bol de crème fraîche.

C'est dans les régions fraîches d'Europe et d'Amérique qu'on a conçu le plus vaste répertoire de desserts et de pâtisseries aux pommes : tartes, compotes, gelées, pommes au four… En Asie, les pommes sont plutôt dégustées crues ou introduites dans des soupes. Je m'empare ici de la traditionnelle pomme au four et je l'orientalise avec un peu de citronnelle. La crème fraîche adoucit et enrichit l'ensemble.



Compote de pêches tiède au basilic

Pour 4 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 5 minutes

1 kg de pêches un peu fermes, pelées, dénoyautées et coupées en tranches
115 g de sucre
25 cl d'eau
1 gousse de vanille
60 g de beurre froid en petites parcelles
1 petite poignée de feuilles de basilic

1 Dans une poêle, mélangez le sucre et l'eau. Faites chauffer jusqu'à dissolution complète du sucre. Ajoutez les tranches de pêches et la gousse de vanille ; laissez frémir 2 min.

2 Retirez la vanille et incorporez le beurre petit à petit en fouettant ; ajoutez enfin les feuilles de basilic. Laissez cuire jusqu'à ce que les feuilles se flétrissent, et servez immédiatement.

Des pêches, d'accord. Mais avec du basilic ? En Asie orientale, l'anis étoilé, avec ses tonalités de réglisse, est fréquemment employé aussi bien dans les plats sucrés que salés. J'ai suivi cette logique pour employer ici du basilic, « l'herbe royale », qui agrémente si bien les plats salés. Pourquoi ne pas en mettre aussi dans les pêches ? C'est un bon moyen d'utiliser des pêches encore un peu fermes.

Châtaignes d'eau fraîches, beurre au rhum

Pour 4 personnes • **préparation** 2 minutes • **cuisson** 5 minutes

225 g de châtaignes d'eau fraîches, pelées et coupées en tranches
2 cuil. à s. de sucre
6 cl de jus de citron
6 cl de rhum
30 g de beurre

1 Dans une poêle, faites étuver les châtaignes d'eau avec le sucre et le jus de citron pendant 5 min. sur feu doux.

2 Sur feu vif, ajoutez le rhum et le beurre ; faites flamber. Lorsque les flammes sont éteintes, faites réduire le jus de cuisson à consistance sirupeuse. Servez immédiatement.

Les châtaignes d'eau fraîches sont une friandise très appréciée en Extrême-Orient pour leur texture croquante et tendre ainsi que pour leur saveur douce et noisetée. Elles peuvent être achetées en pleine rue, confites ou accommodées au sirop de sucre. Faites l'effort de trouver des châtaignes d'eau fraîches (et non en boîte) dans les marchés asiatiques.

Crème brûlée au gingembre

Pour 4 à 6 personnes • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 30 minutes

15 g de beurre
2 cuil. à c. de gingembre finement haché
3 cuil. à s. de sucre
50 cl de crème fleurette
4 jaunes d'œufs
2 cuil. à s. de cassonade

1 Préchauffez le four à 230 °C (th. 7-8). Dans une petite poêle, faites fondre le beurre, ajoutez le gingembre et 2 cuillerées à soupe de sucre, et faites cuire 2 min. sur feu doux.

2 Dans une petite casserole, portez la crème à ébullition et retirez-la immédiatement du feu. Battez les jaunes d'œufs avec le reste de sucre, ajoutez la crème en filet sans cesser de battre. Ajoutez enfin le mélange gingembre-sucre. Versez le tout dans un plat à gratin ovale.

3 Versez 3 cm d'eau frémissante dans un grand plat à gratin en métal. Déposez-y le plat contenant la crème et glissez le tout au four. Faites cuire 30 min., ou jusqu'à ce qu'une lame piquée dans la crème ressorte propre.

4 Saupoudrez la surface de sucre et faites caraméliser celle-ci sous le gril du four pendant environ 2 min. Laissez tiédir quelques instants avant de servir.

Le plus difficile n'est pas de caraméliser le sucre en surface de la crème ; c'est de le retirer à temps du gril afin d'obtenir ce dessert délicieux, dont plusieurs cuisines, de la Catalogne au King's College de Cambridge, se disputent la paternité. Bien que la Chine ne la revendique pas, cette base de crème aux œufs et de sucre caramélisé se prête à toutes sortes d'interprétations.



Crème aux amandes

Pour 12 petits ramequins • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 30 minutes

40 g d'amandes effilées
1 gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur
115 g de sucre
5 jaunes d'œufs
25 cl de lait
25 cl de crème fleurette

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez les amandes sur une plaque et faites-les rôtir environ 8 min., jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laissez-les tiédir, puis pulvérisez-les au mixeur ou dans le bol d'un robot.

2 Grattez l'intérieur de la gousse de vanille avec un couteau pour prélever les graines ; mélangez celles-ci au sucre. Battez les jaunes d'œufs et le sucre vanillé à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange devienne pâle et onctueux et tombe en ruban quand vous le soulevez avec le fouet.

3 Dans une casserole, réunissez la gousse de vanille, le lait et la crème. Portez à ébullition. Retirez la gousse de vanille, puis versez ce mélange en filet sur les jaunes d'œufs battus, sans cesser de fouetter. Ajoutez les amandes. Versez le tout dans des ramequins individuels.

4 Versez un peu d'eau frémissante dans un grand plat à gratin en métal. Déposez-y les ramequins et glissez le tout au four. Faites cuire 30 min., ou jusqu'à ce qu'une lame piquée au centre de la crème en ressorte propre.

Un de mes plus grands souvenirs de dessert reste une soupe aux amandes chaude et sucrée que l'on nous servait toujours à la fin des banquets chinois. Depuis la première fois que je l'ai goûtée, j'adore les amandes, qui restent encore aujourd'hui une de mes friandises préférées. Je les ai introduites dans cette délicieuse crème, très facile à préparer, qui se déguste chaude ou froide.

Tarte au citron

Pour 6 personnes • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 1 heure

Pour un moule à tarte de 26 cm de diamètre environ

La pâte
110 g de farine
55 g de sucre
1 pincée de sel
1 œuf
90 g de beurre froid
(ou achetez un rouleau de pâte brisée préétalée)

La crème au citron
25 cl de crème fleurette
2 œufs entiers + 1 jaune
115 g de sucre
1 pincée de sel
12 cl de jus de citron
le zeste de 1 citron

1 Dans un saladier, amalgamez du bout des doigts les ingrédients de la pâte jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ramassez la pâte en boule et roulez-la sur un plan légèrement fariné, enveloppez-la de film étirable et faites-la reposer 30 min. au réfrigérateur.

2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez tous les ingrédients de la crème au citron ; réservez.

3 Étalez la pâte en un disque de 1,25 cm d'épaisseur environ et déposez-la dans le moule. Pressez la pâte avec vos doigts pour l'étaler sur toute la surface et les bords. Garnissez d'une feuille d'aluminium, puis de haricots secs. Faites cuire la pâte 10 min. au four. Retirez les haricots et la feuille d'aluminium, percez la surface de la pâte de quelques coups de fourchette légers. Remettez la pâte au four pour la cuire encore 8 min.

4 Versez la crème au citron dans le fond de tarte et faites cuire 40 min., jusqu'à ce que la crème soit prise et légèrement dorée. Laissez complètement refroidir avant de déguster.

Dans ma famille, les agrumes étaient très appréciées sous forme de tranches d'orange rafraîchissantes consommées à la fin des repas : c'était un dessert aussi sain que léger. Plus tard, en France, quand j'ai découvert le monde merveilleux des tartes, je suis bien entendu tombé sous le charme des tartes aux agrumes — orange ou citron. La tarte au citron que je vous donne ici est délicieuse et facile à réaliser.

Glace à la mangue et au gingembre confit

Pour 4 personnes • **préparation** 20 minutes • **cuisson** 2-3 minutes

50 cl de pulpe de mangue fraîche
37 cl de lait écrémé
2 cuil. à s. de gingembre confit finement haché
3 jaunes d'œufs
55 g de sucre
1 cuil. à s. de jus de citron

1 Passez la pulpe de mangue au tamis. Dans une casserole, versez le lait, ajoutez le gingembre confit, portez à ébullition et retirez du feu.

2 Battez les jaunes d'œufs et le sucre vanillé à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange devienne pâle et onctueux et tombe en ruban quand vous le soulevez avec le fouet.

3 Petit à petit, incorporez le mélange lait-gingembre sans cesser de mélanger. Versez le tout dans une casserole et faites cuire 2 ou 3 min. sur feu doux, jusqu'à ce que la crème épaississe, sans cesser de la remuer avec une spatule. Lorsque le mélange nappe la spatule, retirez du feu et laissez refroidir.

4 Mélangez cette crème et la pulpe de mangue. Versez le tout en sorbetière et faites prendre en glace en suivant les instructions du fabricant.

La mangue est un fruit exotique irremplaçable ; son arôme est unique. Je lui ai ajouté ici une touche de gingembre confit pour réaliser cette glace fruitée et tout en raffinement.



Recettes de base

-

Fonds de cuisson

-

Sauces

-

« Colvert en sauce Vatel — vinaigre de vin, jaune d'œuf, concentré de tomate, beurre, crème, sel et poivre, échalote, estragon, cerfeuil et poivre en grains. Y a-t-il quelque chose là-dedans qui vous déplaise ? »

Rex Stout, *Nero Wolfe.*

Fonds de cuisson

–

Le fond est un auxiliaire à la fois de cuisson, d'assaisonnement et de liaison des ingrédients, en même temps qu'il unit et améliore les saveurs. Comme son nom l'indique, il forme la base d'une bonne cuisine. Un fond bien préparé est comparable aux fondations d'un édifice, à de l'argent en banque : toujours à portée de main et produisant des bénéfices.

–

Il n'existe aucune grande cuisine, d'Orient ou d'Occident, qui n'insiste sur la qualité de ses bouillons. Au Japon, le *dashi*, fond de cuisson obtenu à partir de bonite séchée et d'algue laminaire, donne à la cuisine de ce pays sa saveur caractéristique. Il figure dans tous les plats, excepté ceux de poulet. Les chefs japonais affirment que la réussite d'un plat dépend de la qualité du dashi qui a servi à le faire. Le fond, quoi qu'il en soit, est un ingrédient essentiel de presque toutes les recettes chinoises. Il est indispensable à la préparation des soupes (autre élément clé de cette cuisine) mais ne doit pas être confondu avec elles (voir Fond de volaille, page 218). En effet, bouillon, fond et consommé sont souvent considérés comme synonymes, mais en réalité il n'en est rien. Le bouillon est un liquide résultant de la cuisson d'aliments destinés à la consommation, par exemple d'un pot-au-feu. C'est, en quelque sorte, un produit dérivé qui peut être utilisé pour lui-même. Clarifié et parfois enrichi, il devient un consommé. Bouillon et consommé sont comme les dividendes produits par la cuisson d'un plat, alors qu'un fond, pour poursuivre la métaphore, est un capital tirant bénéfice d'ingrédients ordinairement impropres à l'usage : dans une marmite à fond classique mijotent carcasses de volailles, os de viande, parures de légumes, afin de réaliser une savoureuse base pour sauces, jus, gelées et potages. Les fonds que vous trouverez dans ce chapitre vous serviront de bases non seulement pour confectionner de délicieuses soupes mais aussi pour relever et exalter la saveur des plats auxquels vous les ajouterez.

Afin de vous aider à réussir vos fonds, je vous donne ci-dessous quelques règles d'or :

1 Un fond ne doit jamais bouillir : l'ébullition le trouble. Il doit frémir doucement pendant toute sa cuisson, de préférence à découvert : le couvercle augmente le risque de surchauffe. Un bouillon cuit à petit frémissement reste clair et transparent.

–

2 L'opération la plus importante, dans la cuisson des fonds et des bouillons, est l'écumage. C'est aussi l'une des plus fastidieuses. Elle préserve la limpidité et la saveur et permet d'obtenir des fonds riches, clairs et savoureux. C'est un petit prix à payer pour un résultat qui en vaut la peine. Servez-vous d'une large cuillère percée ou d'une grande écumoire pour recueillir l'écume à mesure qu'elle s'accumule à la surface.

–

3 Attendez d'avoir terminé l'écumage avant d'ajouter les légumes, les herbes et les aromates.

–

4 Attention : ne remuez jamais le fond, à aucun stade de sa cuisson. Le moindre mouvement à l'intérieur du récipient trouble le liquide.

–

5 Un fond, après cuisson, se filtre et se décante comme un vin. En le prélevant à la louche, vous laissez déjà beaucoup d'impuretés au fond du récipient de cuisson. Je filtre mes fonds à travers quatre couches d'étamine.

–

6 Laissez reposer le fond au frais, puis dégraissez-le complètement et répartissez-le dans des récipients de congélation. Conservez-le au congélateur.

–

7 Un mot, enfin, sur les ingrédients, et d'abord sur la volaille. Si, en cuisine, il convient d'utiliser un poulet jeune et tendre, pour confectionner un fond il vaut mieux utiliser un poulet plus âgé ou une poule, sans oublier d'ajouter les pattes (bien nettoyées et débarrassées de leurs griffes). Mon fond de volaille convient à une large gamme de recettes, et vous le rencontrerez régulièrement dans ce livre. Pourquoi de volaille ? Parce qu'il constitue une base délicieuse, légère, bon marché, adaptable, plus facile à réaliser que le fond de veau ou de bœuf, qui est d'ailleurs trop corsé pour le palais et l'odorat des Chinois. Parfaitement adapté à la cuisine chinoise, il l'est tout autant à la cuisine occidentale. Je m'en sers non seulement tel quel mais aussi réduit, sous forme de demi-glace, et pour la finition de certains potages ou plats sautés au wok (par exemple les Blancs de poulet au poivron rouge, page 118).

En cuisine chinoise, on se sert parfois de bouillon de porc, mais le bouillon de volaille règne incontestablement. Il arrive (comme dans la recette du Porc rôti aux épices chinoises, page 128) que le bouillon contienne du poulet et du porc. Poissons et fruits de mer donnent des fonds délicieux, mais il faut les préparer et les utiliser à part. (Voir le Fumet de poisson page 219.) Les os crus libèrent de la gélatine ; on peut parfois y ajouter des os cuits.

–

8 Voici quelques ingrédients à éviter dans la préparation des fonds : d'abord, les légumes farineux tels que pommes de terre ou haricots secs qui troublent la limpidité du liquide. De même, les choux, les navets et autres légumes corsés doivent être omis, car ils dominent les fonds par leur saveur forte.

–

Sauces

–

Toutes les cuisines du monde sont fières de leurs sauces, de l'aillade à la sauce *hoisin* en passant par la *salsa rossa*. Une sauce est une préparation culinaire à ne pas confondre avec un jus, qui n'est techniquement parlant que la simple expression de la cuisson des viandes. Les sauces doivent accompagner, mettre en valeur, offrir un contraste, mais elles ne doivent pas dominer.

–

L'art des sauces occidentales classiques a commencé en France, sous l'influence raffinée de la Renaissance italienne. La Varenne (vers 1650) en fut le pionnier, Carême (vers 1830) perfectionna cet art, qui atteignit son point culminant avec Auguste Escoffier (vers 1900). Au fil du temps, les sauces françaises sont devenues ces accompagnements sapides et veloutés aux applications culinaires quasi infinies. Escoffier, dans son Guide culinaire (1902) qui inclut près de deux cents sauces, explique : « Les sauces représentent la partie capitale de la cuisine. Ce sont elles qui ont créé et maintenu l'universelle prépondérance de la cuisine française. »

–

Les cuisines indienne, japonaise et chinoise sont connues pour leurs sauces originales et savoureuses, remarquables par l'absence de farine et d'œufs, ingrédients à la base des sauces occidentales traditionnelles — même si la Nouvelle Cuisine, depuis une trentaine d'années, a presque banni la farine de ses sauces pour privilégier les réductions de fonds, le beurre et la crème. Les cuisiniers asiatiques ont tendance à croire que les Occidentaux noient les saveurs naturelles des aliments dans les sauces. En Asie, en effet, on préfère servir les sauces à part et y tremper les aliments selon son goût personnel. Il est vrai, pourtant, qu'une sauce française classique n'est pas censée submerger un mets. La vérité est des deux côtés.

–

En Asie, l'art des sauces se fonde sur la combinaison judicieuse des épices et des condiments, ainsi que sur des mélanges d'huiles végétales, de fonds et de vin. Elles peuvent être aromatiques, mordantes, acidulées, douces, sucrées, épicées, aigres, subtiles ou tout cela à la fois. Quelle que soit leur composition, elles partagent avec les sauces occidentales la vocation de souligner, d'exalter et d'approfondir les goûts des plats qu'elles accompagnent.

–

Les recettes de sauces que vous trouverez dans ce livre résultent de mon expérience de la fusion des principes culinaires et des goûts orientaux et occidentaux. Par exemple, la Mayonnaise au gingembre et à la ciboule (page 223) contient deux condiments chinois populaires et traditionnels. Or ceux-ci ne sont jamais ajoutés à la mayonnaise en Occident, tandis que la mayonnaise est étrangère à la cuisine asiatique. Toutes ces sauces, à leur manière, cherchent à représenter cette « partie capitale » de la cuisine chère à Escoffier.

–

Fond de volaille

Pour 7,5 litres • **préparation** 30 minutes • **cuisson** 5-6 heures

1 poule de 2,5 kg environ,
ou 1 poulet de même poids
3,5 kg d'os de volaille crus
(carcasses, dos, pattes)
8 l d'eau froide
1 kg de carottes, pelées
et taillées en grosses rouelles
500 g d'oignons épluchés
1 cuil. à s. de gros sel
2 cuil. à s. de
poivre noir en grains
2 clous de girofle
3 feuilles de laurier
3 têtes d'ail
4 branches de thym frais
ou 2 cuil. à c.
de thym séché

1 Réunissez la poule et les os dans une grande marmite. Ajoutez l'eau froide et portez doucement à ébullition. Écumez fréquemment jusqu'à ce que la surface soit nette. Ajoutez alors les légumes, les herbes, le sel et les épices. Faites cuire 5 ou 6 h. à très petit frémissement en écumant chaque fois qu'il est nécessaire.

2 À l'aide d'une écumoire, retirez la poule, les os et les légumes. Garnissez une passoire de plusieurs couches d'étamine de coton et filtrez le fond à travers l'étamine. Laissez refroidir, puis gardez au frais jusqu'à ce que la graisse se solidifie en surface. Retirez-la, répartissez le fond dans de petits récipients à fermeture hermétique et conservez au congélateur.

Votre fond de volaille ne sera jamais meilleur que les ingrédients ayant servi à le préparer : tous, même la vieille poule, doivent être aussi frais que ceux que vous choisiriez pour n'importe quelle autre recette. Si les quantités vous semblent trop abondantes, réduisez-les de moitié.

Fumet de poisson

Pour 4 litres • **préparation** 15 minutes • **cuisson** 1 heure

4,5 kg d'arêtes et de têtes de poissons à chair ferme
4 l d'eau froide
250 g d'oignons pelés et grossièrement hachés
500 g de carottes pelées et grossièrement hachées
120 g d'échalotes pelées et grossièrement hachées
2 blancs de poireau grossièrement ciselés
1 petit bouquet de persil plat
4 branches de thym frais ou 2 cuil. à c. de thym séché
2 feuilles de laurier
4 gousses d'ail non pelées, légèrement écrasées
1 cuil. à s. de poivre noir en grains
gros sel

1 Rincez les têtes et les arêtes de poisson sous l'eau courante froide. Placez-les dans une grande marmite, couvrez d'eau et portez à frémissement. Faites cuire 10 min. en écumant régulièrement. Ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire encore 1 h. à petit frémissement.

2 Retirez les arêtes et les légumes à l'aide d'une écumoire, filtrez le fumet à travers une passoire garnie de plusieurs couches d'étamine, laissez refroidir et écumez encore la surface. Répartissez le fumet dans de petits récipients à fermeture hermétique et conservez au congélateur.

Le fumet de poisson n'appartient pas à la tradition chinoise. C'est en France que j'ai découvert ses vertus. Il est plus facile et plus rapide à préparer que le fond de volaille, bien que sa recette relève des mêmes principes : il ne doit jamais bouillir. Une fois congelé, il se conserve longtemps ; vous l'avez à portée de main pour réaliser plats et sauces à base de poissons et de fruits de mer. Là encore, si les quantités vous semblent trop abondantes, réduisez-les de moitié.

Fond de dinde et de volaille

Pour 7 litres • **préparation** 30 minutes • **cuisson** 7 heures

1 carcasse de dinde crue
1 poulet de 3 kg
ou 2 poules de 1,5 kg
1 kg d'abattis de volaille crus
(cous, carcasses, ailes, pattes)
8 l d'eau froide
1,25 kg de carottes pelées et coupées en deux dans le sens de la longueur
4 oignons pelés et coupés en deux
3 blancs de poireau bien lavés
4 têtes d'ail
2 cuil. à s. de poivre noir en grains
8 branches de thym frais
ou 4 cuil. à c. de thym séché
3 feuilles de laurier
1 cuil. à c. de gros sel

1 Dans une grande marmite, disposez la carcasse de dinde, la ou les volailles, les abattis, et couvrez d'eau. Portez à frémissement, écumez plusieurs fois jusqu'à ce que la surface du liquide soit nette. Ajoutez alors les légumes, les herbes, le sel et les épices. Laissez frémir 7 h. en écumant régulièrement.

2 Retirez la carcasse de dinde, les volailles et les abattis à l'aide d'une écumoire. Filtrez le fond à travers une passoire garnie de plusieurs couches d'étamine. Laissez refroidir, conservez au réfrigérateur, éliminez la graisse figée à la surface, répartissez le fond dans de petits récipients et gardez ceux-ci au congélateur.

Ce n'est pas un fond destiné à la cuisine quotidienne. Plus onéreux que le Fond de volaille *(page 218), il est doué d'un arôme merveilleusement riche et convient à la réalisation d'un repas de fête. Vous pouvez limiter les dépenses en remplaçant tout, ou partie, des volailles entières, mais utilisez tout de même de la poule ou du poulet, car la dinde en elle-même ne donne pas une saveur assez riche.*
Suivez les conseils donnés dans la recette du fond de volaille ; vous obtiendrez un fond de qualité exceptionnelle pour réaliser des sauces, des jus ainsi que de délicieux consommés : il peut même être dégusté tel quel.
Si vous désirez enrichir une sauce, comme celle de la Dinde farcie désossée *(page 94), il suffit de faire réduire ce fond afin de concentrer son goût. Nul besoin de farine ni d'autre liant. Il faut préparer ce fond au moins une journée à l'avance. S'il vous en reste, congelez-le.*

Concassée de tomate

Pour 50 cl environ • **préparation** 10 minutes • **cuisson** 2 minutes

de 1,5 à 2 kg de tomates mûres
1 cuil. à s. de sucre semoule
2 cuil. à s. d'huile d'olive extra-vierge
sel, poivre noir du moulin

1 Mondez les tomates après les avoir ébouillantées quelques sec. Épépinez-les, puis concassez-les au couteau. Saupoudrez-les du sucre et égouttez-les pendant 20 à 25 min. dans une passoire en acier inoxydable ou en émail. Épongez-les avec du papier absorbant pour éliminer l'excédent d'eau.

2 Pour obtenir une concassée de tomate chaude, faites chauffer l'huile d'olive dans un sautoir. Ajoutez les tomates et faites cuire 2 min. sur feu moyen. Salez, poivrez et servez.

Les tomates concassées sont ici saupoudrées d'un peu de sucre qui élimine l'excédent d'eau de végétation tout en faisant ressortir la quintessence du goût de la tomate. Cette recette se prête à de nombreuses préparations : elle peut servir de salsa pour le Poisson entier frit croustillant aux tomates *(page 64), de garniture pour les* Coquilles Saint-Jacques à la vapeur *(page 59) ou d'élément de base pour les* Dés de tomate à l'estragon et à l'huile de sésame *(page 38). Elle permet aussi d'accommoder les pâtes au fromage râpé.*

Salsa de tomate au gingembre

Pour 60 cl environ • **préparation** 5 minutes

50 cl de Concassée de tomate (page 221)
2 cuil. à c. de gingembre frais finement haché
2 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
1 cuil. à s. de chilis rouges frais, débarrassés de leurs graines et finement hachés
2 cuil. à s. de coriandre fraîche finement ciselée
2 cuil. à s. de jus de citron vert frais
sel, poivre du moulin

1 Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Couvrez et laissez refroidir 1 h. au réfrigérateur. Servez froid ou à température ambiante.

Dans cette recette inspirée de la cuisine mexicaine — une de mes cuisines préférées —, la salsa de tomate fraîche traditionnelle reçoit une touche fine et mordante de gingembre qui lui donne une dimension spéciale. Cette salsa est parfaite avec les entrées frites, dont elle équilibre la richesse tout en offrant un contraste intéressant avec leur texture croquante. Vous pouvez la servir avec le Poisson frit entier croustillant aux tomates *(page 64).*

Mayonnaise au gingembre et à la ciboule

Pour environ 25 cl • **préparation** 5 minutes

les jaunes de 3 gros œufs
1 cuil. à c. de fleur de sel
poivre blanc du moulin
1/2 cuil. à c. de jus de gingembre
1 cuil. à c. de jus de citron
2 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
8 cl d'huile d'olive
12 cl d'huile d'arachide

1 Tous les ingrédients doivent être à température ambiante. Dans le bol d'un mixeur ou d'un robot, battez les jaunes d'œufs avec le sel et le poivre. Ajoutez les jus de gingembre et de citron ainsi que la ciboule, puis l'huile d'olive en filet fin et continu, jusqu'à ce qu'elle soit complètement incorporée au mélange. Ajoutez alors l'huile d'arachide et continuez de battre jusqu'à ce que la mayonnaise soit épaisse. Versez dans un récipient à fermeture hermétique et gardez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

2 Conseil : ma méthode de préparation de la mayonnaise est simple et pratiquement inratable. Cependant, si la mayonnaise tourne, il vous suffit de mélanger 1 cuillerée à soupe d'eau chaude avec 1 cuillerée à soupe de mayonnaise et de battre ce mélange dans un nouveau récipient en ajoutant peu à peu le reste de la mayonnaise. Votre sauce sera sauvée.

La mayonnaise se plie à toutes les fantaisies. Ses ingrédients de base — jaunes d'œufs et huile — acceptent tous les ajouts, tous les condiments, herbes et épices, pour produire une infinité de nouvelles saveurs. Les seules limites sont celles de votre imagination, des ingrédients disponibles et de l'accord du plat. Cette sauce résulte de la rencontre de deux concepts : en Asie, le gingembre et la ciboule sont souvent associés dans des sauces d'accompagnement ; il suffisait de les ajouter à la mayonnaise occidentale. Le gingembre et la ciboule en font un condiment parfait pour le porc, le poulet et surtout les fruits de mer (voir la Grillade de crabe et de homard, *page 58). Vous pouvez renforcer le goût de noisette en remplaçant l'huile d'olive par 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame. Utilisez dans ce cas 18 cl d'huile d'arachide au lieu de 12 cl.*

Sauce pomme et prune

Pour environ 35 cl • **préparation** 15 minutes

1 kg de pommes golden
1 cuil. à c. de jus de citron
1 cuil. à s. de sucre
poivre noir du moulin
eau
12 cl de sauce de prune

1 Réunissez les pommes (pelées, évidées et taillées en dés de 2,5 cm environ) et le jus de citron dans une casserole moyenne. Ajoutez le sucre, le poivre et de l'eau juste à hauteur des pommes. Portez à frémissement et faites cuire 10 min. sur feu doux sans couvrir.

2 Égouttez les pommes dans une passoire et versez-les dans le bol d'un mixeur. Ajoutez la sauce de prune et réduisez le tout en purée. Laissez refroidir. Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

La sauce de prune est un ingrédient chinois traditionnel, à base de prunes et d'abricots confits au vinaigre avec sucre et chili. Épaisse et piquante, elle est conditionnée en boîte ou en bocal. Son union avec la compote de pommes donne une sauce légère, lisse et délicatement relevée. Vous pouvez la préparer à l'avance et la conserver au réfrigérateur. Elle va très bien avec le porc (par exemple le Porc rôti aux épices chinoises, *page 128) ou avec la* Dinde rôtie désossée *(page 94) — en fait, avec tout plat que l'on peut accompagner d'un condiment acide et fruité. Fiez-vous à votre goût et à votre expérience. J'utilise des pommes golden delicious, aisément disponibles et parfaitement adaptées à toute recette sucrée ou salée.*

Mayonnaise à l'ail, au piment et au poivre du Sichuan

Pour 25 cl environ • **préparation** 20 minutes

120 g de gros piments rouges frais (des piments nord-africains par exemple)
les jaunes de 2 œufs
1 cuil. à s. d'ail finement haché
1 cuil. à c. de Sel chinois au poivre du Sichuan (page 13 du glossaire)
sel, poivre blanc du moulin
2 cuil. à s. de jus d'orange frais
12 cl d'huile d'olive
12 cl d'huile d'arachide

1 Faites rôtir les piments rouges sur la flamme du gaz ou sous le gril du four en les retournant régulièrement jusqu'à ce que toute leur surface soit noircie. Enfermez-les hermétiquement dans un sac en plastique et laissez reposer 15 min. Sortez les piments du sac, fendez-les en deux, retirez la peau et les pépins. Hachez finement les piments et réservez-les.

2 Réunissez les piments hachés, les jaunes d'œufs, l'ail, le sel au poivre du Sichuan, le sel, le poivre et le jus d'orange dans un mortier ou dans le bol d'un mixeur. Réduisez le tout en une pâte fine. Ajoutez, en un filet fin et continu, l'huile d'olive puis l'huile d'arachide sans cesser de fouetter jusqu'à ce que l'huile soit parfaitement incorporée. Attention : la sauce que vous obtiendrez sera moins épaisse qu'une mayonnaise ordinaire.

Cette sauce est une version Est-Ouest de la rouille provençale, sauce accompagnant la bouillabaisse et réputée aphrodisiaque par les pêcheurs de Martigues. On va même jusqu'à dire que, si la bouillabaisse possède déjà ces qualités, l'ajout de rouille les multiplie par cent. En voici une version encore plus incendiaire, faisant usage de mayonnaise et de poivre du Sichuan, lequel apporte un arôme singulier rappelant un peu la lavande. Elle accompagne très bien la Marmite de poissons au gingembre *(page 78) et les* Filets de poissons pochés au gingembre *(page 62).*

Mayonnaise à l'ail et aux graines de sésame

Pour environ 25 cl • **préparation** 10 minutes

les jaunes de 2 œufs
2 cuil. à s. d'ail finement haché
2 cuil. à c. de vinaigre de riz clair chinois ou japonais
sel, poivre blanc du moulin
1 cuil. à s. d'huile de sésame
12 cl d'huile d'olive
12 cl d'huile d'arachide
4 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
1 cuil. à s. de graines de sésame grillées

1 Dans le bol d'un robot ou d'un mixeur, battez les jaunes d'œufs avec l'ail, le vinaigre, le sel et le poivre. Dans un petit pichet, mélangez les trois huiles et ajoutez-les en un filet fin et continu, sans cesser de battre, jusqu'à ce qu'elles soient complètement incorporées. Ajoutez la ciboule ciselée, versez le tout dans un bol et incorporez doucement les graines de sésame grillées.

L'aïoli, depuis mon séjour dans le Sud de la France, est devenu une de mes passions. Fidèle à mon héritage asiatique, j'ajoute à cette mayonnaise à l'ail des graines de sésame et du vinaigre de riz. Cela me donne une mayonnaise « croquante » qui relève les plats sans les dominer.

Sauce tomate-gingembre

Pour environ 1 litre • **préparation** 5 minutes • **cuisson** 25 minutes

3 cuil. à s. d'huile d'olive extra-vierge
6 cuil. à s. d'oignon finement haché
4 cuil. à s. de ciboule finement ciselée
1 cuil. à s. de gingembre frais finement haché
1 l de Concassée de tomate (page 221)
3 gousses d'ail pelées et légèrement écrasées
sel, poivre noir du moulin

1 Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon, la ciboule et le gingembre. Baissez le feu et faites suer le tout jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajoutez la concassée de tomate, l'ail, le sel et le poivre. Faites cuire sur feu doux, à découvert, pendant 25 min.

Les tomates fraîches — de préférence les tomates d'été, bien rouges et pleines de saveur — bien fondues en un coulis épais, aromatisées de gingembre, d'oignon, de ciboule, de beurre et d'ail, sont un des meilleurs accompagnements possibles pour les pâtes ou, par exemple, pour le Soufflé de maïs à la ciboule *(page 178).*

Menus Est-Ouest

–

Voici quelques exemples d'associations de plats pour un même repas.
Il est évident que tout est possible, laissez parler votre imagination et… bon appétit !

–

Menu de Noël

Dinde rôtie désossée, farce au riz et aux herbes, jus réduit (pages 94-95)

Purée de pommes de terre à la ciboule (page 174)

Sauce pomme et prune (page 224)

Pois gourmands sautés aux carottes (page 175)

Sorbet à la mandarine (page 194) ou fruits frais

–

Barbecue estival

Grillade de crabe et de homard, mayonnaise au gingembre et à la ciboule (pages 58 et 223)

Pigeon mariné rôti en crapaudine, sauce au vin de riz de Shaoxing (page 120)

Dés de tomate à l'estragon et à l'huile de sésame (page 38)

Légumes d'été sautés au vinaigre noir chinois (page 190)

Compote de pêches tiède au basilic (page 206)

–

Saveurs provençales (avec une note chinoise)

Soupe froide de tomate à la citronnelle (page 49)

Carré d'agneau rôti mariné à la chinoise (page 133)

Ratatouille chinoise (page 179)

Crème aux amandes (page 210)

–

Pour les fous de canard

Salade de canard aux saveurs d'Asie (page 35)

Canard en deux services (pages 112)

Tarte au citron (page 211)

–

Menu facile mais raffiné

Soupe aux *wonton* de chèvre (page 48)

Poisson à la vapeur aux tomates et au basilic (page 60)

Pigeon mariné rôti en crapaudine, sauce au vin de riz de Shaoxing (page 120)

Salade verte

Fruits de saison

–

Menu élégant pour étonner vos convives

Consommé d'huîtres (page 50)

Saumon cuit à la vapeur en feuille de chou chinois (page 72)

Porc rôti aux épices chinoises (page 128)

Glace à la mangue et au gingembre confit (page 212)

–

Menu simple et léger

Coquilles Saint-Jacques à la vapeur (page 59)

Spaghetti de légumes (page 176)

Salade de tomate, vinaigrette au gingembre et à la ciboule (page 39)

Fruits frais de saison

–

Index alphabétique des recettes

Remerciements

Ken Hom « Je suis profondément reconnaissant à Sophie Brissaud pour son travail de traduction et d'adaptation rédactionnelle sur ce livre ; à Mickaël Roulier et Emmanuel Turiot pour leur magnifique travail de photographie et de stylisme ; à mon cher ami Giacomo Bretzel qui a su capter l'atmosphère idéale dans ses photos de reportage.
Et, bien sûr, à Brigitte Éveno, Florence Feisthauer et Raphaële Huard pour l'édition ; à Dune Lunel pour la maquette ; et enfin, bien entendu, à Pierre-Jean Furet et à Stephen Bateman qui ont eu l'inspiration de publier ce livre.
J'exprime, à tous, ma vive gratitude.
Un petit mot de remerciement, aussi, à l'équipe qui a travaillé avec moi à la première édition de ce livre ; particulièrement à Gerry Cavanaugh, Gordon Wing, Martha Casselman et Ted Lyman. »

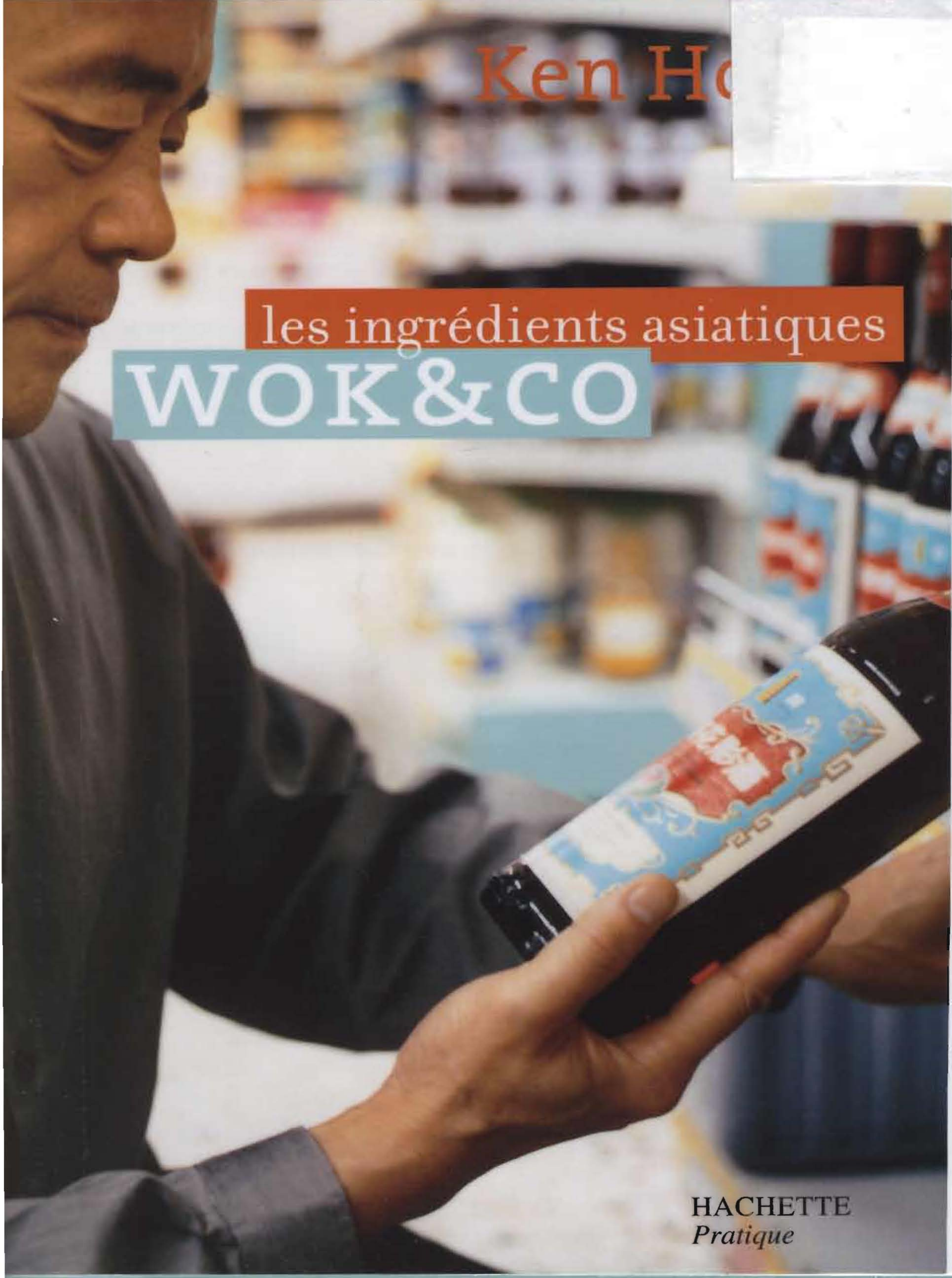
Mickaël Roulier remercie Nathanaël Turpin-Griset pour son aide précieuse.

Emmanuel Turiot tient à remercier les boutiques Muji et la Compagnie Française de l'Orient et de la Chine pour le prêt des objets qui ont permis la réalisation de ces images ; il remercie également Géraldine Sauvage pour son aide précieuse.

Direction, Stephen Bateman et Pierre-Jean Furet
Responsable éditoriale, Brigitte Éveno
Conception graphique et réalisation, Dune Lunel (Modzilla!)
Suivi éditorial, Florence Feisthauer
Fabrication, Claire Leleu

L'éditeur remercie Raphaële Huard pour son aide précieuse et ses relectures attentives.

photogravure, Reproscan, en Italie
Achevé d'imprimer en Italie par Canale



Ken H

les ingrédients asiatiques

WOK&CO

HACHETTE
Pratique

Glossaire des ingrédients

Notes : les produits asiatiques, particulièrement les sauces et les conserves, se trouvent souvent dans le commerce sous un étiquetage en anglais. Nous donnons donc ici leur appellation anglaise entre parenthèses pour faciliter leur identification. Les astérisques renvoient aux autres entrées du glossaire.



Ail (pousses d')

Ces pousses sont récoltées avant que la plante d'ail ne forme un bulbe. Longues et tendres, elles ressemblent aux tiges de ciboule, mais elles sont plus claires et plus fines. Utilisez-les ciselées, comme de la ciboulette, sur les mets délicats. Voir aussi *Ciboule**.

Anis Étoilé (badiane, *star anise*)(a)

Les fruits séchés de la badiane se présentent sous forme d'étoiles à huit branches. L'anis étoilé entre dans la composition de la *poudre de cinq-épices**, mais, utilisé entier, il communique aux plats braisés un riche arôme de réglisse. On l'achète dans des sachets de plastique, mais il faut le conserver dans un bocal de verre à fermeture hermétique.

Badiane : voir *Anis étoilé**

Basilic (b)

Il existe des variétés européennes et asiatiques de basilic. Bien que leurs saveurs varient subtilement, elles sont à peu près interchangeables. Le basilic asiatique (ou basilic thaï), toutefois, très utilisé en cuisine vietnamienne et thaïlandaise, me paraît plus fort et plus mordant. Son goût anisé est délicieux, et je m'en sers souvent dans


(a)


(b)

ma cuisine Est-Ouest. Les feuilles lavées et séchées peuvent être conservées dans une huile d'olive de bonne qualité ; elles noircissent facilement à l'air. N'utilisez que du basilic frais : séché, il perd son arôme et ne présente plus aucun intérêt.

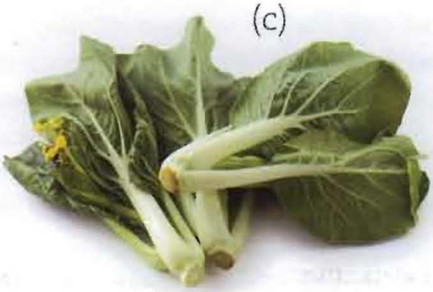
Beurre

Je tiens toujours à utiliser le meilleur beurre. Lorsque cet ingrédient figure dans une de mes recettes, il s'agit toujours de beurre non salé. Le beurre peut être conservé au congélateur, soigneusement emballé, pour être décongelé selon les besoins.

Bok Choy (c)

Cette variété de chou est originaire de Chine méridionale. Ses tiges sont grasses, croquantes et légèrement sucrées ; ses feuilles vertes et rondes ont une saveur douce rappelant un peu celle des épinards. Pour le préparer, coupez les feuilles et pelez les tiges, puis taillez celles-ci en fines tranches dans le sens de la largeur. Lavez soigneusement le tout.

(c)





(d)

Champignons

Champignons noirs (d)

Ces champignons séchés (oreilles-de-Judas) possèdent une consistance croquante et un arôme rappelant celui de l'humus. Il faut les faire tremper dans de l'eau chaude jusqu'à ce qu'ils soient souples ; ensuite, retirez les pieds ligneux et rincez soigneusement les champignons pour éliminer toute trace de sable. Dans un bocal à fermeture hermétique, ces champignons se conservent très longtemps. Il en existe deux variétés : une peu coûteuse, sous forme de petits copeaux noirs, et une autre plus chère, sous forme de champignons entiers (« champignons fleurs »), larges et fissurés, de couleur blanche ou beige clair. Une fois trempés, ils

deviennent épais et veloutés. Les premiers conviennent aux plats où ils doivent figurer hachés ou émincés ; vous garderez les seconds pour les plats où ils figurent entiers : ils en agrémenteront l'aspect et la texture. Vous trouverez ces deux types de champignons noirs en sachets transparents.

Enokitake

Ce sont de petits champignons tout blancs à long pied, d'origine japonaise. On commence à les trouver en France, dans les magasins d'alimentation asiatiques. Chauffés (ils doivent être à peine cuits), ils prennent une consistance légèrement visqueuse et un léger goût de noisette. Rincez-les, coupez la base des pieds, enveloppez les champignons dans du papier absorbant humide, puis dans du film étirable. Conservez-les dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.



Pleurotes (e)

Ces champignons cultivés sont doués d'une saveur douce et délicate. Conservez-les au réfrigérateur comme les enokitake.

Shiitake (f)

Les champignons parfumés chinois, ou shiitake, ne sont autres que les lentins de





chêne, champignons cultivés qu'il est désormais facile de se procurer à l'état frais. Séchés, provenant de Chine ou du Japon, ils sont moins délicats que les lentins frais, mais leur arôme est plus développé. Sous cette forme, vous les trouverez entiers ou déjà émincés, en sachets transparents.



Châtaignes d'eau *(water chestnuts)*

À peu près de la taille d'une noix, ces rhizomes comestibles d'une plante aquatique appelée « macre commune » sont improprement appelés « châtaignes ». Frais, ils sont croquants et sucrés. Ils doivent être fermes sous l'ongle, avec une peau bien lisse. Ils se conservent environ deux semaines au réfrigérateur, non pelés, enveloppés dans du papier. Une fois pelés, ils se conservent au frais dans de l'eau. En conserve, ils sont plus faciles à trouver mais ils ont peu de saveur. Rincez-les sous l'eau froide courante avant de vous en servir et conservez l'excédent au réfrigérateur dans de l'eau changée quotidiennement. Vous les garderez ainsi plusieurs jours.

Chilis et piments

En cuisine chinoise, le piment le plus répandu est un petit chili rouge séché, très fort, de 5 cm de longueur environ. Vous trouverez également dans les alimentations asiatiques de petits piments frais rouges ou verts, également fins, plus courts et très parfumés, utilisés en cuisine vietnamienne ou thaïe. Il en existe une variété thaïlandaise plus courte et plus ventrue, particulièrement brûlante. L'huile de chili se trouve en alimentation asiatique et sert à aromatiser les plats sautés au wok. La sauce chili (*chili sauce*), enfin, contient de l'ail et sert surtout à assaisonner les plats à table. Voir aussi *Haricot* (*Pâte de haricot au chili*)*.

Ciboule, oignon nouveau

Ciboules, oignons nouveaux, cébettes (dans le sud de la France)... Ces légumes-condiments frais figurent parmi les trois ingrédients clés de la cuisine chinoise, avec l'ail et le gingembre. L'oignon nouveau est un oignon blanc jeune, tandis que la ciboule et la cébette, ressemblant à de petits poireaux, sont des espèces à part

entière. Tous ces végétaux apportent une délicate saveur d'oignon à de nombreux plats. Pour les préparer, retirez les couches extérieures, les racines et une partie du vert. Les bulbes blancs peuvent être taillés en fines tranches, ou en julienne pour les garnitures. Le vert apporte une touche de couleur autant que de saveur. Lorsque la liste d'ingrédients d'une recette de ce livre demande de la ciboule, sachez que vous pouvez aussi utiliser de l'oignon nouveau, de la cébette ou de l'échalote nouvelle. Voir aussi *Ail (pousses)**.

Cinq-épices

Ce mélange d'épices spécifiquement chinois se compose d'*anis étoilé**, de *poivre du Sichuan**, de fenouil ou d'anis, de girofle et de casse (cannelle de Chine). Il s'achète facilement en poudre, en petite quantité. Ses arômes doux et anisés font merveille dans les marinades, mais utilisez-le avec parcimonie en raison de sa puissance. Dans un bocal hermétiquement fermé, il se conserve très longtemps.



Citronnelle *(lemongrass)*

La citronnelle est une herbe aromatique tropicale dotée d'un arôme fortement citronné et légèrement camphré. Plus spécifique de la cuisine du sud-est asiatique que de la cuisine chinoise, elle est disponible à l'état frais (ou surgelée, déjà émincée) dans les magasins d'alimentation asiatiques. N'utilisez que le bulbe renflé, la partie la plus tendre de la tige, et éliminez les feuilles extérieures. Écrasez légèrement le bulbe (pour libérer l'arôme) avant de l'émincer le plus finement possible (en raison de sa texture fibreuse). La citronnelle entière se conservera jusqu'à six semaines dans un sac en plastique placé dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Coriandre fraîche

On la connaissait naguère sous le nom de persil arabe ou de persil chinois ; elle est désormais assez répandue. Cette herbe s'emploie fraîche sur toutes sortes de plats chauds ou froids ; son parfum à la fois rafraîchissant, aromatique et musqué est irremplaçable. Choisissez-la la plus fraîche possible, avec des feuilles luisantes et sans flétrissure. Pour la conserver quelques jours au réfrigérateur, lavez-



la et égouttez-la, enveloppez-la complètement dans du papier absorbant humide, puis dans du film étirable ou dans un sac en plastique.

Crème

En principe, la crème, en tant que produit laitier, n'est pas utilisée en cuisine chinoise. Cependant, je fais appel à elle dans certaines de mes recettes Est-Ouest pour enrichir discrètement les saveurs et lier les textures. Quand je ne spécifie pas l'usage de crème fraîche, utilisez de la crème liquide ou fleurette.

Crépine de porc

C'est la membrane, marbrée de veines de graisse, qui enveloppe les intestins du porc. Il suffit de la demander à votre boucher ou de la commander. Elle sert à envelopper les aliments pour les garder moelleux à la cuisson. Vous pouvez congeler la crépine dans un emballage bien hermétique.

Galettes de riz : *voir Riz**

Gingembre



Ce rhizome bulbeux de forme irrégulière est aisément disponible à l'état frais. On trouve même, dans les magasins d'alimentation asiatiques, du « gingembre vert », un très jeune gingembre blanc rosé si délicat qu'il n'a pas besoin d'être pelé. Le gingembre mûr doit être ferme, luisant et recouvert d'une peau lisse et dorée qu'il faut gratter avant utilisation. Dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, il se conservera environ deux semaines. Pour le garder plus longtemps, pelez-le, coupez-le en gros morceaux, placez ceux-ci dans un bocal et couvrez-les de *vin de riz**. Gardez le bocal hermétiquement fermé au réfrigérateur. Avec le poisson et les fruits de mer, le gingembre tient un peu le rôle du citron ; il sert également à aromatiser des huiles, des sauces et de nombreux plats. Il supporte la compagnie des légumes les plus amers, qu'il relève de sa touche fraîche et piquante, et il donne aux marinades une puissance gustative remarquable. Pour obtenir du jus de gingembre (ingrédient de certaines de mes recettes), râpez finement du gingembre, enveloppez-le dans un morceau de tissu ou tassez-le dans une petite passoire à thé à grille très fine. Pressez-le et recueillez le jus.

Haricot

Haricots noirs fermentés *(fermented black beans)*



Ces petits haricots de soja noirs fermentés dans un mélange de sel et d'épices s'achètent en bocal, en sachet ou en boîte. Leur goût puissant et salé est souvent associé au gingembre et à l'ail pour confectionner des sauces délectables. Ne les rincez pas, et modérez l'ajout de sel dans votre plat car ils sont déjà très salés. N'en utilisez pas trop non plus : tout excès peut faire rater une préparation. Hachez-les grossièrement pour révéler leur saveur corsée. Ils se conservent longtemps à température ambiante, mais le bocal qui les contient doit être bien fermé.

Pâte de haricot au chili *(chili bean paste)*

La pâte de chili se compose de piments et de sel, souvent additionnés de pâte de haricots noirs (*chilli black bean paste*) ou de haricots de soja, parfois d'ail. La variété à utiliser est spécifiée selon la recette. Conservez-la au réfrigérateur, en bocal hermétiquement fermé.

Sauce de haricot : *voir Sauce**.

Hoisin : *voir Sauce**.

Huile

Huile d'arachide

C'est mon huile préférée pour les cuissons sautées au wok et les fritures, en raison de sa saveur neutre et de sa haute température de combustion. L'huile de maïs, de soja ou de tournesol peut aisément la remplacer. Conservez-la dans un endroit frais, à l'abri de la lumière.

Huile d'olive

La meilleure huile d'olive est non filtrée et provient de la première pression à froid. Elle contient moins de 1 % d'acidité. Sa saveur est douce et fruitée. Conservez-la, soigneusement bouchée, dans un endroit frais.

Huile de sésame

Cette huile au goût riche et noisetté est, sous sa forme chinoise, extraite de graines de sésame grillées. C'est une huile d'assaisonnement et non de cuisson ; il ne faut pas la chauffer. Sombre et épaisse, elle brûle facilement et doit être ajoutée en finition, au dernier stade de la cuisson des plats. On l'ajoute aussi aux potages juste avant de les servir. En petite quantité, elle donne son arôme puissant et noisetté aux marinades. Diluée avec une huile plus neutre, elle donne une vinaigrette originale pour les salades et les nouilles froides. L'huile de sésame cru, importée d'Inde ou du Proche-Orient, ou disponible en magasin bio, ne convient pas à la cuisine chinoise car elle n'est pas assez aromatique.

Huître : *voir Sauce**.



Kumquats

Ce sont des agrumes semblables à de toutes petites oranges ovoïdes. Le fruit tout entier est comestible, avec une saveur à la fois amère et acidulée. On les trouve frais ou confits.

Nouilles

Nouilles de blé



Fabriquées à base de blé tendre ou de blé dur et d'eau, les nouilles chinoises sont vendues sous forme fraîche ou séchée. Il en existe de très nombreuses variétés. En général, on fait cuire les nouilles plates dans les soupes et les nouilles rondes dans des plats frits ou sautés.



Nouilles de riz

Les nouilles de riz, à base de farine de riz, doivent être assouplies une quinzaine de minutes dans de l'eau très chaude. Pour les conserver après ce trempage, égouttez-les soigneusement, enduisez-les légèrement d'huile de sésame et gardez-les au réfrigérateur.

Nuoc-Mâm : voir *Sauces de poisson**.

Oignon nouveau : voir *Ciboule**.

Pâte de haricot au chili : voir *Haricot**.

Pâte de sésame : voir *Sésame**.

Pâte pour ravioli chinois *(wonton skins)*

Vous trouverez au rayon frais des magasins d'alimentation asiatiques ces fines feuilles de pâte de blé vendues en sachets carrés. Elles vous serviront à confectionner les ravioli chinois (*wonton*). Elles ne se conservent pas longtemps au réfrigérateur ; utilisez-les dans la semaine suivant leur achat.

Piments : voir *Chilis**.

Poivre du Sichuan

Il ne s'agit pas vraiment de poivre mais des baies séchées rouge-brun d'un arbuste chinois dont l'odeur, forte et poivrée, et le goût astringent sont très caractéristiques. Faites-les rôtir brièvement au four ou dans une poêle sèche, pulvérisez-les dans un moulin à café propre et conservez la poudre obtenue dans un bocal bien fermé : vous aurez ainsi cette épice prête à l'emploi.

Prune : voir *Sauce**.

Riz

Parmi les nombreuses variétés de riz disponibles dans le commerce, il en existe deux familles principales : le riz long (non étuvé) et le riz rond. Si vous utilisez du riz étuvé, il est inutile de le laver. Parmi les riz longs, mes préférés sont le basmati et le riz parfumé thaïlandais (riz jasmin). Le riz rond asiatique, souvent de provenance japonaise, est souvent étiqueté sous les appellations *Pearl Rice* ou *Japanese Rose*. Ses petits grains ronds et nacrés sont généralement utilisés dans les farces et les desserts.

Galettes de riz

Ces galettes vietnamiennes séchées à base de farine de riz (*banh trang*) servent à préparer, entre autres, les rouleaux de printemps (*cha gio*) et les pâtés impériaux (*nem*). Plus fines et plus croustillantes que les galettes de blé asiatiques (*spring rolls*), elles existent en deux tailles. Elles se conservent quasi indéfiniment et doivent être réhydratées dans de l'eau tiède avant usage.

Nouilles de riz : voir *Nouilles**.

Vin de riz

Le vin dit « de Shaoxing » est préparé en Chine à partir de riz fermenté. De couleur ambrée, il possède un arôme riche, moelleux et complexe. Vous pouvez le remplacer par du Jerez sec (mais pas par du saké, dont le goût est très différent). À l'achat, ne confondez pas le vin prévu pour la boisson (*Shaoxing wine*), à étiquette bleu clair ou rouge, et le vin spécialement conçu pour la cuisine (*Shaoxing cooking wine*), à étiquette rouge. Le *mirin* est un saké japonais sucré servant à la cuisine. Les bouteilles ouvertes se gardent à température ambiante.

Sauces

Sauce au citron *(lemon sauce)*

C'est une sauce épaisse à base de citron, de sel et de sucre, vendue en bocaux. Elle n'est pas sans rappeler les chutneys fruités de la cuisine indienne. Spécifique de la cuisine cantonaise, elle est délicieuse dans les plats braisés. Une fois ouvert, le bocal doit être conservé au frais.

Sauce de haricot *(bean sauce)*

Vous la trouverez sous les appellations *Bean Sauce*, *Brown Bean Paste*, *Yellow Bean Sauce*. Sous ses diverses formes, cette pâte de haricots de soja, de farine, de sel et d'eau sert à enrichir les plats braisés. Les haricots y sont entiers, écrasés ou en purée. Je préfère la sauce de haricots entiers, moins salée que les autres. Si vous l'achetez en boîte de métal, versez-la dans un bocal en verre à fermeture hermétique et gardez-la au réfrigérateur, où elle se conservera indéfiniment.

Sauce hoisin *(hoisin sauce)*

Très utilisée en Chine du Sud et dans le Sud-Est asiatique, la sauce hoisin est préparée à partir de farine de soja, de haricots rouges, de chili, de sucre, de sel, d'ail et d'épices. Sa consistance est épaisse et sa saveur à la fois douce et relevée. On l'achète généralement en bocaux de verre qu'il faut conserver au frais après ouverture. Elle se garde quasi indéfiniment. Elle est délicieuse dans les marinades ou comme sauce d'accompagnement.

Sauce d'huître *(Oyster Sauce)*

Typique de la Chine méridionale, cette sauce à base d'huître, de sel et d'épices possède une saveur riche rappelant le jus de viande. Les marques de sauce d'huître les plus chères ont tendance à être les meilleures. À conserver au réfrigérateur.

Sauces de poisson

Nuoc-mâm (Viêt Nam) ou *nam pla* (Thaïlande), il s'agit pratiquement de la même sauce, vendue en bouteille ou en petit flacon. À base de poisson gras saumuré et fermenté, elles possèdent un arôme marin très caractéristique et donnent aux plats une grande richesse aromatique. Elles tiennent dans les cuisines du Sud-Est asiatique le rôle que tient en Chine la *Sauce de soja**.

Sauce de prune *(Plum Sauce)*

Ce condiment traditionnel chinois s'achète en boîte ou en bocal. Il se compose de prunes, de gingembre confit, de chili, de vinaigre et de sucre. Pur, il accompagne le canard dans les restaurants chinois ; dilué, il sert à assaisonner les mets tels que rouleaux frits, boulettes de viande ou *wonton* (ravioli) frits. Fruitée, épicée, pleine de caractère, la sauce de prune, ajoutée à un fond de braisage, donne des résultats délicieux.

Sauce de soja

Cette sauce brune et liquide résulte de la fermentation de haricots de soja et de céréales (généralement de blé, parfois de seigle). Il en existe deux types principaux : légère et corsée. La sauce de soja légère est plus salée et adaptée à la cuisson ; vous la trouverez sous l'appellation « sauce de soja supérieure » (*Superior Soy Sauce*). La sauce de soja corsée est plus sombre, plus épaisse et d'arôme plus prononcé. Elle sert surtout aux braisages et en accompagnement des plats. J'apprécie particulièrement la sauce japonaise *Kikkoman*® et je la recommande pour son excellente qualité et sa fabrication naturelle. La sauce de soja aux champignons (*Mushroom Soy Sauce*), intermédiaire entre la sauce légère et la sauce corsée, est additionnée de jus de champignons de paille macérés. Toutes les sauces de soja se conservent bien à température ambiante.



Saucisse chinoise

Sous ce terme sont décrites plusieurs sortes de saucisses séchées : saucisse chinoise proprement dite, saucisse vietnamienne (*lap xuang*) ou saucisse thaïlandaise, aromatisées à l'alcool de riz ou à la citronnelle. Toutes légèrement sucrées, généralement à base de porc (mais parfois aussi de bœuf ou de foie de canard), elles sont délicieuses seules mais peuvent également s'accommoder en sauté ou blanchies jusqu'à ce que le gras devienne translucide, ce qui rend la saucisse plus

légère. Si vous comptez utiliser vos saucisses dans les deux semaines, gardez-les au réfrigérateur. Pour une conservation plus prolongée, enveloppez-les soigneusement et congelez-les.

Sel

En général, je préfère utiliser la fleur de sel naturelle, pure et délicate. Le gros sel marin est plus fort en goût.

Sel chinois au poivre du Sichuan

J'ai emprunté cette recette traditionnelle chinoise en l'adaptant quelque peu. Elle fait merveille même dans les préparations occidentales — telles que le *Porc rôti* de la page 128 — et partout où l'on a besoin d'une touche vive et épicée (par exemple pour les *Coquilles Saint-Jacques à la vapeur*, page 59). Le poivre du Sichuan donne à ce sel son mordant et sa longueur en bouche légèrement piquante, qualités particulières à la cuisine du Sichuan. Personnellement, cet arôme m'évoque un mélange de graines de coriandre et de lavande provençale, mais aucune épice ne peut vraiment remplacer le poivre du Sichuan. Heureusement, celui-ci est de plus en plus facile à trouver dans les alimentations asiatiques et en épicerie fine.
Voici ma recette de sel chinois au poivre du Sichuan (pour un bocal de 10 cl environ) : faites chauffer à sec, dans un wok ou une poêle en fonte, 4 cuillerées à soupe de poivre du Sichuan et 2 cuillerées à soupe de fleur de sel ou de sel marin gris. Dès que le récipient est très chaud, baissez le feu et remuez les ingrédients pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le poivre du Sichuan prenne un peu de couleur (ne le laissez pas brûler). Retirez le mélange du wok, laissez-le refroidir puis pulvérisez-le grossièrement au mixeur. Conservez dans un bocal bien fermé.

Sésame

Pâte de sésame *(Sesame Paste)*

La pâte de sésame est une crème riche et épaisse, d'un beige soutenu, obtenue à partir de graines de sésame grillées. Il ne faut pas la confondre avec le *tahina* ou *tahini*, version méditerranéenne obtenue à partir de graines crues non décortiquées. On achète la pâte de sésame en pots dans les alimentations asiatiques ou orientales, et on l'utilise dans des plats froids ou chauds. On peut à la rigueur la remplacer par du beurre de cacahuète ou de la pâte d'arachide (*peanut butter*). Voir aussi *Huile**.

Shiitake : voir *Champignons**.

Soja

Sauce de soja : voir *Sauce**.

Vermicelles de soja

Ces fins vermicelles sont fabriqués à partir de haricots mungo, de fécule et d'eau. Séchés, ils sont fins, cassants et d'un blanc opaque ; trempés, ils gonflent et deviennent transparents. Ils servent à épaissir les bouillons et à donner du volume aux farces.

Sucre

Le sucre sert en cuisine chinoise à équilibrer les goûts salés et épicés. Vous trouverez en magasin d'alimentation asiatique plusieurs sortes de sucre brut : sucre de canne, de malt ou de palme, brun ou jaune, en poudre ou en grosses pastilles à casser à l'aide d'un maillet, enveloppées dans un linge. Vous pouvez remplacer ces sucres par du sucre blanc ordinaire ou de la cassonade.

Tomates séchées

Généralement importées d'Italie, ces tomates séchées au soleil ont un goût puissant et acidulé. Elles sont vendues telles quelles ou conservées dans l'huile d'olive. Gardez-les dans un endroit frais à l'abri de la lumière, ou même au réfrigérateur.

Vermicelles : voir *Soja**.

Vin de riz : voir *Riz**.

Vinaigre

Les vinaigres chinois sont en général à base de riz, parfois de sorgho. Ils présentent toute une gamme de saveurs, allant du doux au très acide. Vous pouvez les remplacer par du vinaigre de cidre, mais vous n'aurez pas grand mal à les trouver dans les magasins d'alimentation asiatiques et vous les conserverez longtemps à température ambiante. Le vinaigre de riz clair est beaucoup plus doux et délicat que le vinaigre blanc ordinaire ; il fait merveille dans les plats aigres-doux. Si vous ne trouvez pas ce vinaigre en provenance de Chine, vous pouvez utiliser la marque japonaise *Mitsukan*®. Le vinaigre noir chinois (dit *Chinkiang Vinegar*), sombre et opaque, paraît plus corsé qu'il ne l'est réellement. Son goût et son aspect rappellent fortement ceux du vinaigre balsamique, dont la fabrication est assez semblable. Il est délicieux dans les plats braisés ou dans des sauces d'accompagnement. Le vinaigre de riz rouge, légèrement sucré, sert souvent à accompagner les fruits de mer.



le meilleur de ma cuisine

WOK&CO

mickaël roulier • giacomo bretzel

Autant de recettes **au wok, à la vapeur ou au four** qui mêlent harmonieusement les saveurs d'Orient et d'Occident. Ken Hom, chef superstar de la cuisine asiatique, excelle dans ces **préparations gourmandes et saines**.

Pour le plus grand plaisir de vos papilles retrouvez :

- **Plus de 130 recettes savoureuses et simples** commentées et expliquées par Ken Hom.
- Toutes **les recettes de base** qui vous permettront de réaliser fonds et sauces indispensables.
- Des idées de menus selon les moments de la vie.
- De magnifiques photographies qui vous donneront **des idées originales de présentation**.
- **Un glossaire des ingrédients sous forme de livret** que vous pourrez emporter lors de vos achats.

Découvrez de nouvelles saveurs, faites-vous plaisir, laissez-vous tenter par des petites ravioles chinoises aux herbes fraîches, une crème d'asperges à la coriandre, des filets de poisson pochés au gingembre, des côtes de porc aux épices, une ratatouille chinoise, ou une délicieuse compote de pêches tièdes au basilic...

WOK&CO, la savoureuse rencontre de l'Orient et de l'Occident

Prix TTC pour la France : 23 €
2357903 2005-I

9 782012 357907

HACHETTE
Pratique